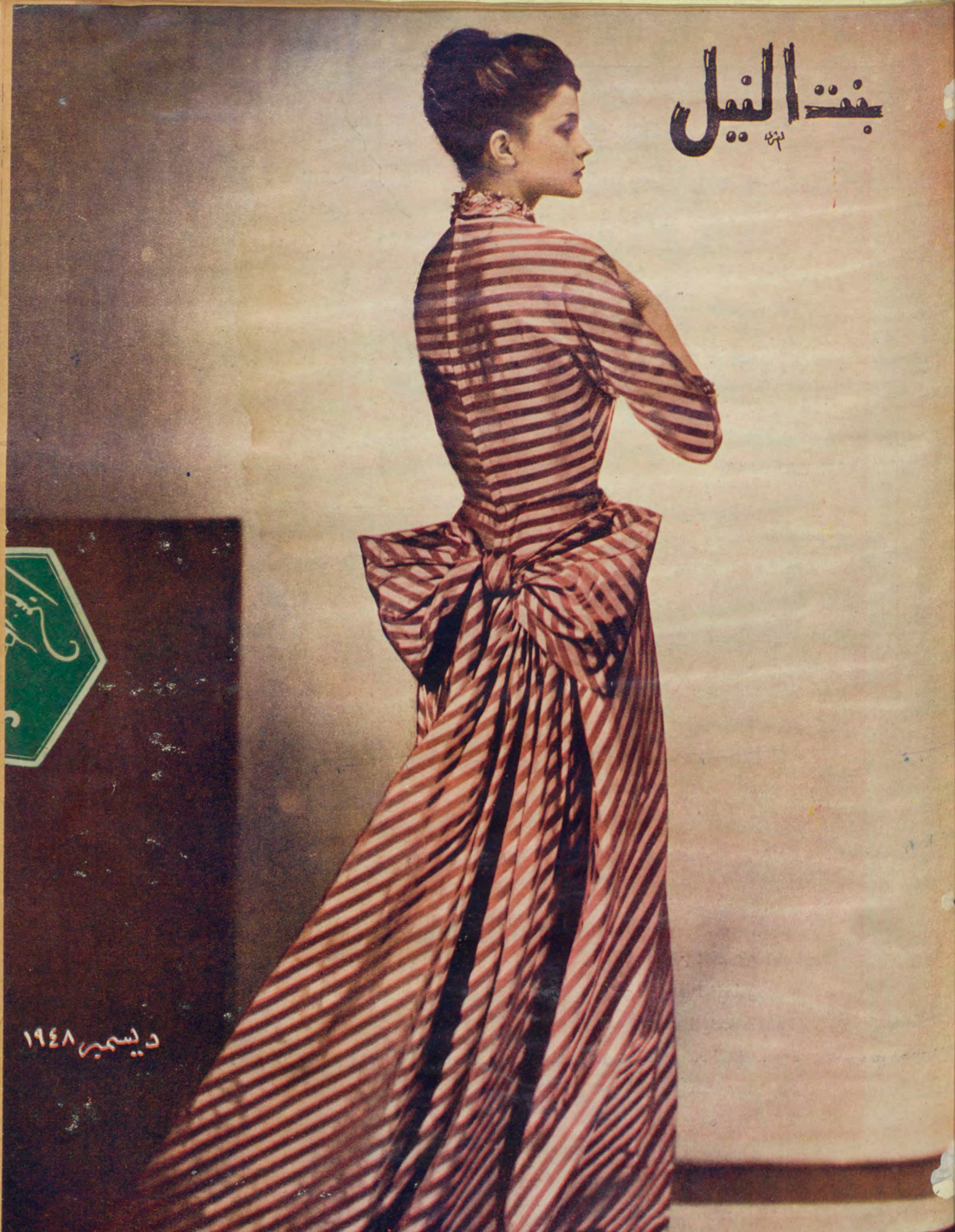
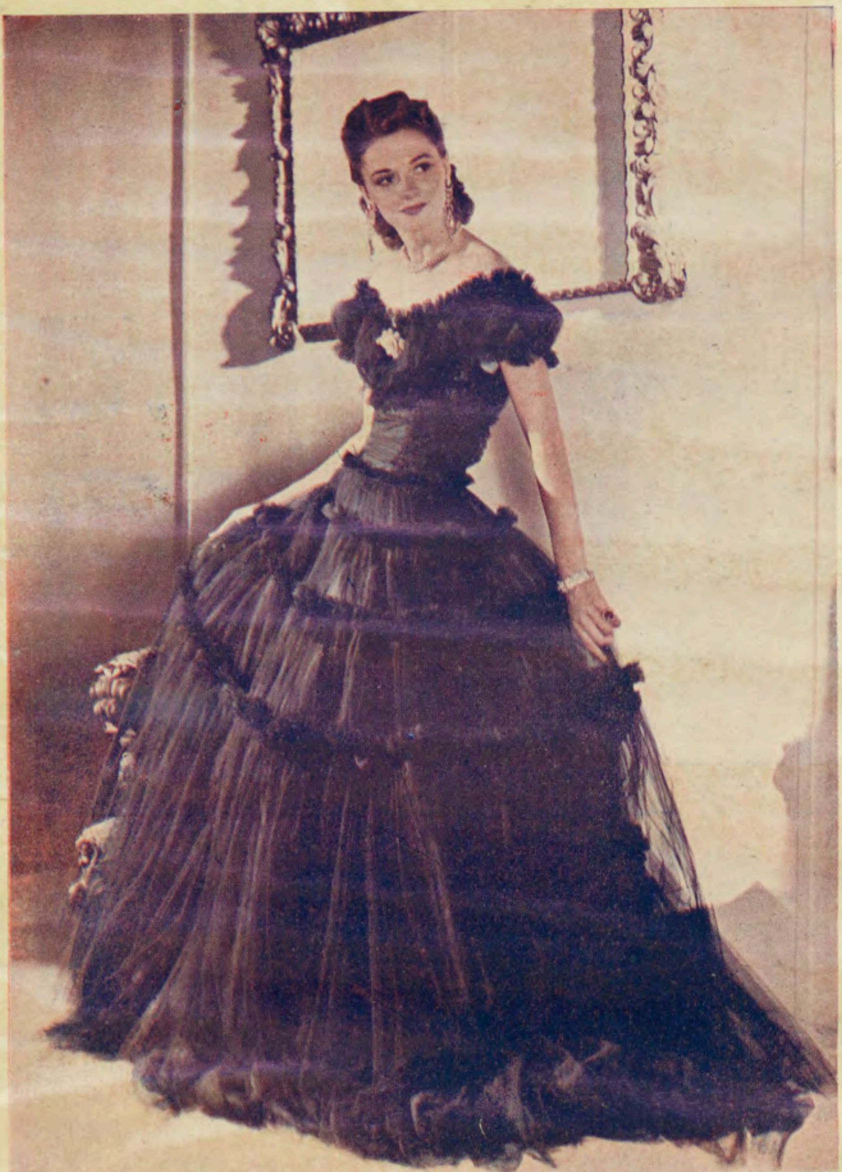


بنت النيل
ديسمبر ١٩٤٨



الى اليسار: فستان للسهرة بديع من منتجات بيوت الموضة الانجليزية وهو يعود بنا الى موضات القرن التاسع عشر حيث تبدو السيدات في أثواب فاخرة فضفاضة حتى أخمص القدمين



الى اليمين : فستان آخر للسهرة وهو آخر ما وصلت اليه بيوتات الموضة في انجلترا وهو يكشف عن الكتفين وجزء من الظهر والصدر ويصنع من نوعين مختلفين من الاقمشة

ليست حقوقنا سرابا

افتتح البرلمان دورته الجديدة منذ أيام ، وقرأنا خطبة العرش التى تحدثت عن كل شىء وعلقت المصريين بأهداب الأمل والرجاء ، ونسيت شيئا أو لعلها تناست شيئا كان ينبغى أن يكون فى مقدمة الموضوعات التى تتحدث عنها الحكومة، الا وهو حقوق المرأة فى تكوين هذه الحكومة والاشراف على القوانين التى تصدرها والشرائع التى تسنها ، فان اشراف المرأة المصرية على هذا كله من شأنه أن يستكمل حياتنا الدستورية ويحقق مبادىء العدل والمساواة بين الرجال والنساء على السواء

ومادامت خطبة العرش قد أنكرت الحديث عن حقوق المرأة السياسية وأغفلت هذه الناحية من استعداد الحكومة ، فقد حكمت علينا الخطبة – نحن السيدات – بأننا معتوهات لم يتم لنا الشفاء بعد ! أو لم تثبت صلاحيتنا للمساهمة فى شؤوننا العامة، ومعنى هذا أن نصف الشعب المصرى بعقله دخل وأن عشرة ملايين من عشرين مليونا لا يستحقون الحياة الادبية التى يحياها العشرة الملايين الأخر، ومساكين رجال مصر فانهم يعيشون فى بيوت يديرها ويشرف عليها ويوحى اليها نسوة لا عقل لهن ولا فهم ، وليس من طبائع الاشياء أن يقاسمن رجالهن حظهن من الحياة العامة !!

بماذا نعتذر عن المسئولين اذا سألنا أجنبى عن مكان المرأة فى حياة مصر السياسية اذا لم يكن العته والجنون هو السبب الوحيد الذى يحول بيننا وبين حقوقنا العامة ؟؟ فلنزعم لشعوب الارض أن بيننا محاميات وطبيبات ومعلمات وقارئات وكاتبات ، ولكنهن جميعا لا يصلحن للمساهمة فى حياة مصر العامة ، لان الدستور لا يبيح حق الانتخاب للمعتوه أو المجنون ، وكلنا كما يرانا المسئولون على شىء من العته أو الجنون !...

ولكن ينبغى أن نذكر أيضا للمسئولين فى مصر أن المرأة المصرية أيام الفراعنة كانت كل شىء فى توجيه رجلها وبيتها ، وأنه ما كان يمكن لزعيم أو كبير أن يبرم أمرا أو يعقد اتفاقا الا اذا أذنت به زوجه أو بنته الرشيدة ان لم يكن له زوجة ، وأنهم – أى المسئولين – قد حرمونا حقوقنا عامدين بعد أربعة آلاف سنة ، تيقظ فيها كل غافل عن حقه ونالت المرأة فى جميع البلاد المتمدينة حقوقها كاملة غير منقوصة ، الا مصر مهد هذه النهضة ومبعث هذه الحقوق ، فأن رجالها يأبون ما كان لها فى حضارتهم القديمة ، بالرغم من تطور الزمن ، وبالرغم من مباركة رجال الدين لسعى النساء المصريات ، وبالرغم من الحاجة الملحة لمجهودات المرأة فى شتى ميادين الحياة

ما رأيت رجلا حصيفا الا وهو مؤمن الايمان كله بالفوائد التى تعود على مصر اذا جاز للمصرية أن تكون ناخبة ومنتخبة ، ولكننى يدهشنى أنه كلما اجتمع الحصفاء فى مكان ما هزءوا بسعينا بل عقدوا الأواصر على كفاح كل حق للمرأة والقضاء على كل سعى تسعاه

وبعد فان الزمن سيثبت ان عاجلا أو آجلا أن حقوقنا ليست سرابا ، وأن آمالنا فى تحقيق هذه الحقوق أمل المؤمن الواثق بنفسه المطمئن الى عدالة مطلبه ...

درية شفيق

مطالبهن فى بنت النيل .

للدكتور ابراهيم عبده

أقصد مطالب القارئات فكلما حققنا مطلبا تلقين كتابا من احداهن تنقضه وتحمل عليه وتعيب علينا تحقيقه فقد بدأنا نقدم لربات البيوت قائمة بطعام اليوم ، فأخذت الكتب تترى محتجة على هذه القائمة التى صنعناها للأغنياء وحدهم على حد تعبير احدى القارئات ، فغيرنا القائمة وخففنا « دسامتها » وقلنا لعل فى ذلك ما يرضى ذوق المجموعة القارئة ... فتلقينا خطابات من أقصى الشمال والجنوب تحتج على « هوان » القائمة وتطالب برفع المستوى ...

وأصدرنا أعدادا ممتازة زخرت بألوان من الموضة ، وفى رأينا أنها لم تطغ على بقية الصفحات فاذا بنا نستلم فى البريد شكاوى من كثرة الموضات واحتجاجات كيف تتطور « بنت النيل » الى مجلة للموضة ، فقللناها مرة أو مرتين فاذا شكاوى أخرى من ربات البيوت تزعم ان مجلتهن قد خلت من الموضات !

ونشرنا قصصا معربا أو موضوعا وراعينا فى اختيار القصة بعدها عن مظنة السوء وخلوها من الوقائع الرخيصة فقالت صاحبة لنا ما للقصص كم قد ثقل وزنها – أى دمها – فأذنا لبعض الكتاب أن يروى قصته فى صراحة ويشغل قارئاتها بحوادثها المثيرة ، فقامت القيامة ، ودهش صديق كيف نبيح لمثل هذه القصة الظهور فى بنت النيل؟

وكتبت قارئة تشكو زوجها وعنايته بكل خادمة تفد على خدمة البيت ، فخشيت أن أبدى فى ذلك رأيا أو أجعل لهذا موضوعا حتى لا تثور علينا الدنيا ويحتج البعض كيف تبدى بنت النيل رأيا فى مثل هذه الامراض الاجتماعية .. ونشرت المجلة غلافا – هو اعلان – فهاج الاعلان بعض أصدقائنا الجامعيين وعجبوا كيف ينشر مثل هذا المنظر فى مجلة تطرق كل بيت وتقرأها كل سيدة وفتاة ، ويشرف على تحريرها معلمان ويقوم بأمورها نخبة من الشباب المثقف !! ثم دخلت كثيرا من البيوت فوجدت الاعلان تزدان به الجدران لان بعض أصحاب البيوت رأوه قطعة من الفن بألوانه ومعانيه ولم يذهبوا مذاهب أصدقائنا الجامعيين ؟!

وتساءلت فى مقال لى عن أحكام الدين فى بعض المسائل واهتم بالمقال أساتذة الازهر الاجلاء ، ورأوا فى التساؤل محلا للرد الهادىء الرصين ، ثم اذا بالبريد يحمل كتبا ازدحمت بالسباب لى وللمعهد الذى تخرجت فيه ، وللاستاذ الجليل الذى وجه جيلنا الملحد وآثارها بعضهم حربا علينا من غير مبرر مفهوم

تحيرت والله كيف نكتب فى المجلات النسائية ، اذا كنا نقصد رأيا حرا أو نريد تهذيب رأى فطير ؟ ولست أزعم أن كل ما نكتبه من شأنه أن يرضى جميع الناس فذلك هو الكمال الذى عز مناله حتى على أرسطو وأفلاطون .. بيد أنى واثق أن ما نكتبه هنا فيه بعض ما يرضى أكثر الناس فهما للأمور ، ولن يسعدنا اجماع القراء على الرضى بما نقدم من صناعة وفن فذلك حكم يرضى العجزة الذين لا كفاية عندهم من فن وصنعة وهو حكم فى غير صالح القراء أيضا ، وقراؤنا والحمد لله ذواقون ليس للرضاء الشامل موضع فى نفوسهم المتطلعة أبدا الى المثل الرفيع فى كل ميادين الحياة المصرية

وها نحن أولاء نقدم لقرائنا وقارئاتنا العدد الاول من « بنت النيل » فى سنتها الرابعة متخطية جميع العقبات طبعية وغير طبعية ، فان اخراج مجلة كمجلتكم عمل مرهق صعب المرتقى ، وعمل يتبرم منه من لم يستطعه من العمالقة أهل الحرفة ، وان كان موضع العطف والتأييد والتشجيع من بعض كبار الصحفيين ، وما قصدنا يوما أن نقيم القصور من ورائه ، وانما رأينا بيتنا خلوا منه فأقدمنا عليه ، نترضى الزمن من أجله ، ونتحايل على المتاعب فى ثقة المطمئن الى أداء واجبه ، يحدونا مثل أعلى لا نحيد عنه هو أن نعمل ثم نعمل حتى نبلغ « ببنت النيل » المكانة اللائقة بقارئاتها بين الأمم والشعوب ، فنوفى بذلك وعدا قطعناه ، ونضع أساسا للصحافة النسائية فى الشرق العربى تنافس صحافة الغرب وسلاحنا هو العمل والامل ، وما خاب امرؤ أوفى لعمله وامتلأ قلبه ثقة وأملا ..

أصبرى على طفلك

سيدتى .. لا تيأسى .. اذا كان طفلك عنيدا .. شرس الاخلاق .. حاد الطباع .. بل اتبعى فى تقويمه وترويضه كل الطرق الممكنة . واستعينى بالصبر والاناة حتى يرعوى وتلين طباعه .. ويستقيم .. فان اى اهمال سيؤدى الى نتائج وخيمة فى مستقبل الايام .. وستكونين أنت السبب كما انك اول من يكتوى بالنار اذا شب ابنك ناقص التربية !!

ان جون وسلى احد مؤسسى المذاهب الدينية يضرب لنا المثل بأمه ... فقد كان سلوكه فى صباه يثير ثائرة ابيه . أما امه فكانت اشد تساهلا واعظم صبرا .. مما جعل زوجها ينفجر يوما ويقول لها : «كيف تستطيعين أن تصبرى على تكرار النصح لهذا الابله عشرين مرة؟؟ » فقالت « لاننى لو اكتفيت بتكراره تسع عشرة مرة وحسب لذهب تعبى عبثا !! »

فاصبرى يا سيدتى .. وكررى النصح المرة تلو المرة .. تؤدين بذلك أجل الخدمات . لطفلك ولك ، وللوطن !! .

الحسينى الخياط

الزوجية فى أدب العرب ..

لقد حدابى الى كتابة هذه الكلمة ما أرى عليه الحياة الزوجية فى مصر من الكآبة والاضطراب. وانى سأتناول باللوم والعتاب أمهاتنا الفضليات اللائى كان بودى أن يكن قدوة حسنة ، ونموذجا طيبا لبناتهن المتزوجات ، فيساعدن على تدعيم كيان الاسرة ، وبث الطمأنينة بين أفرادها ، فالى الامهات كما أعتقد ، يرجع جانب كبير مما نعانيه من فشل فى الحياة الزوجية .. فاننا نرى الأم فى هذا العصر، بدلا من أن تقف موقف الناصح الامين لفتاتها ، تعمل – ولو من طريق غير مباشر – على بذر بذور الفرقة والخصام، من أول يوم تدخل فيه ابنتها بيت الزوجية. لا شك فى أن أم القرن العشرين ما كان ينبغى لها أن تضن على فتاتها بالنصح وهى مقبلة على حياة احوج ما تكون فيها الى النصح والارشاد

نعم ما كان ينبغى للام العربية فى القرن العشرين أن تنسى موقفا رائعا لاختها العربية ، حينما حان موعد زفاف ابنتها الى كريم من كرام العرب، فقد اختلت بها وراحت تودعها بكلمات حارة كلها نبل وعاطفة وشعور .. تلك هى كلمات أمامة بنت الحارث الى ابنتها أم أياس فقد أوصتها وصية لم تدع شيئا من تأديب المرأة وكفايتها الا وعته فيها ، قالت رحمها الله :

« أى بنية ، انك فارقت بيتك الذى منه خرجت ، وعشك الذى فيه درجت ، الى رجل لم تعرفيه وقرين لم تالفيه ، فكونى له أمة ، يكن لك عبدا ، واحفظى له خصالا عشرا يكن لك ذكرا وذخرا . أما الاولى والثانية فالخشوع له بالقناعة وحسن السمع له والطاعة ، وأما الثالثة والرابعة فالتفقد لموضع عينه وأنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ، ولا يشم منك الا أطيب ريح .. وأما الخامسة والسادسة فالتفقد لوقت منامه وطعامه فان حرارة الجوع ملهبة ، وتنغيص النوم مغضبة .. وأما السابعة والثامنة فالاحتفاظ ببيته وماله والرعاية لحشمه وعياله فان حفظ المال أصل التقدير والرعاية للحشم والعيال من حسن التدبير . وأما التاسعة والعاشرة فلا تعصين له أمرا ولا تفشين له سرا ، فانك ان عصيت أمره أوغرت صدره وان أفشيت سره ، لم تأمنى غدره ، ثم اياك والفرح بين يديه اذا كان مهتما والكآبة بين يديه اذا كان فرحا واعلمى يابنية انك لا تقدرين على ذلك حتى تؤثرى رضاه على رضاك ، وتقدمى هواه على هواك فيما أحببت أو كرهت هيأ الله لك الخير واستودعك الله » .

تلك هى الوصية الخالدة التى أوصت بها أمامة ابنتها فهل فكرت أم القرن العشرين فى أن تنصح فتاتها بمثل هذا النوع من الادب الرفيع ؟ هل فكرت أم العلم والحضارة فى أن تزود فتاتها بكل ما يجعلها أهلا للحياة الزوجية السعيدة ..؟ انه لمما يؤلم حقا أن تتناسى أم المدنية والرقى واجبها نحو فتاتها العروس ، وقد تنبهت الى ذلك أختها العربية قبل أربعة عشر قرنا ، حيث أرادت أن تجعل من ابنتها المثل الاعلى لكل زوجة تريد أن تعيش سعيدة منعمة .

عبدالرحمن طلب أبوصغير

بمناسبة السنة الرابعة احضرنا من باريس رأسا ٥٠٠ باترون ستوزع على القارئات فى الشهر المقبل فاحتفظى بالرقم المنشور مع هذا .

٠١٩٦٢٧

لهذا البرد ... استعدى

هاقد أقبل الشتاء ياسيدتى فماذا أعددت له لتحتفظى بصحتك ونشاطك؟

ان أفضل طريقة للتغلب على معظم متاعب الشتاء تتلخص فى شيئين أساسيين هما الغذاء الصحى الكافى والتدفئة الجيدة :

هناك بعض الامراض التى تزيد وطأتها فى الشتاء عنها فى الصيف ومن هذه الامراض الروماتيزم والالتهاب الرئوى و «البرونشيت» والانفلونزا . اذ أن كل هذه الامراض قد تصيب المرء فى الصيف كما تصيبه فى الشتاء الا أن نسبة الاصابة بها فى الفصل الاخير أكبر منها فى الفصل الاول .

ففى الروماتيزم قد يرجع السبب فى الاصابة الى متاعب أو ضعف فى الاسنان أو اللثة ولذلك يجب استشارة الطبيب مرة كل ستة أشهر على الاقل وبذلك يمكن التغلب فى مبدأ الامر على كل تعب أو ضعف فى الاسنان وبالتالى على ماقد ينشأ من الامراض الروماتيزمية التى يرجع سبب الاصابة فيها الى الاسنان .

كما أن النقص فى فيتامين ( ) عامل آخر من العوامل المسببة لبعض أنواع الروماتزم ولذلك يحسن غلى الخضر فى أقل كمية ممكنة من الماء الساخن وأكل كميات كبيرة من الفواكه الطازجة ..

وكثيرا مانجد بعض الاطفال يشكون من آلام فى المفاصل أو التهاب دائم فى الحلق وهنا قد يكون السبب فى ذلك حمى روماتيزمية ولذلك لايحسن التهاون بل يجب عرض الامر على طبيب العائلة فى الحال .

اما الالتهاب الرئوى والبرونشيت والانفلونزا فكلها أمراض تبدأ الاصابة بها عن طريق أعضاء التنفس

أما ماتقتضيه الواجبات الصحية فى أشهر الشتاء فهذه أشياء تعرفها كل أنثى مثقفة ذكية فالملابس الداخلية يجب أن تختار من نسيج يحسن ارتداؤه فى أواخر سبتمبر وأوائل اكتوبر ثم يبقى الفرد مرتديا مثل هذه الملابس المصنوعة من هذا النسيج حتى شهر ابريل أو مايو اذ لافائدة من ارتداء المعاطف والملابس الخارجية الصوفية اذا كانت الملابس الداخلية من نسيج لايساعد على تدفئة الجسم والاحتفاظ بحرارته فى أشهر الشتاء

كما أن الملابس الداخلية يجب أن تكون من نسيج خفيف يساعد على التهوية وقابل لامتصاص العرق والقطن والتيل ثم الحرير الطبيعى والحرير الصناعى كلها تمتاز بهذه الصفات أما الصوف فيحتفظ بالحرارة أكثر من أى نوع مما سبق ذكره ولذلك يجدر - فى الشتاء - ارتداء الصوف فوق الجسم مباشرة اذا كان يلائم بشرتك ولايؤثر على الدورة الدموية فى جسمك .

فاذا راعيت غذاءك وملابسك أمكنك بعد ذلك أن توجهى اهتمامك الى منزلك ولاحظى ألا تكون به تيارات هوائية وحاولى تدفئة قدميك فان برودة الاقدام وارتفاع درجة حرارة الرأس عنها تسبب كثيرا من الامراض والمتاعب والمضايقات كما أن درجة حرارة الغرفة المثالية يجب أن تتراوح مابين ٦٠ و ٦٦ درجة فهرنهيتية ودرجة الرطوبة لا تزيد على ٣٥٪ كما أنه عليك عدم استعمال أية غرفة قبل تدفئتها فانك اذا بدأت بتدفئتها وقت بدء استعمالك لها كان معنى ذلك انك قد بدأت استعمالها وهى فى درجة حرارة منخفضة فلا تزالين تزيدين فى تدفئتها حتى تتجاوزى الحد المطلوب وبذلك تضرين نفسك من حيث لاتشعرين .

واذا كنت تستعملين فى التدفئة المواقد الغازية أو الفحم فيجب مراعاة فتح احدى النوافذ فتحة صغيرة للتخلص من ثانى أكسيد الكربون ولمنع تيار الهواء الذى قد تسببه هذه الفتحة ضعى على النافذة احدى الستائر .

وقد تتساءلين هل هناك طريقة أحصل بها على مناعة ضد البرد والانفلونزا فى الشتاء ؟ .. وللاجابة على هذا السؤال يجب عليك أن تعرفى أن العلم قد توصل الى الكشف عن نوعين مختلفين من الفيروس المسبب للانفلونزا وقد أمكن استنباط أمصال واقية منهما جربت فى مجال ضيق فكانت النتائج غير مرضية اذ انه ولو أن هذه الامصال لاتسبب ضررا ما لمن يأخذونها الا انها لم تفدهم بشىء فى الوقاية من الانفلونزا ولذلك يجب عليك أن تبعدى عن فكرك الآن فكرة وجود مصل أو لقاح واق من الانفلونزا فالوقاية كلها تتلخص فى ابتعادك عن مسببات الاصابة بالبرد ومجانبة الاختلاط بالمصابين بها .

وأخيرا اذا أصبت ببرد فعليك أن تلزمى فراشك فى الحال بعد تناول مشروب ساخن وتدفئة الفراش وجسمك بزجاجات الماء الساخن التى ليس الغرض منها تدفئة قدميك بل تدفئة فراشك .

أحمر الشفاه

للدكتور حسن سيف النصر

لا شك أن احمر الشفاه هو عنصر التجميل الوحيد الذى اقبلت عليه السيدات – فى هذا العصر الذى نعيش فيه – اقبالا منقطع النظير . فقد تستغنى السيدة عن العطور والزيوت والمساحيق ولكنها لا تستطيع صبرا عن هذا العنصر الفعال الغريب . ويخيل للباحث انه لا يضفى على الوجه بهجة ونورا فقط . بل انه يكسب السيدة اتزانا فى اعصابها وهدوءا فى تفكيرها واملا فى نجاحها فهذا اذن مخدر نفسانى يرتاح اليه العقل وتطمئن اليه النفس وتسكن اليه الآلام والآمال !

وقد انتهزت المعامل والشركات هذا الضعف الانسانى فغزت الاسواق بوابل من احمر الشفاه .. حتى لا تدرى السيدة من اى مكان تشتريه .. أمن محلات الملابس أم من إمكنة الزينة والتجميل او من مخلفات الجيوش !

والهف نفسى على الحرب العالمية الثانية التى كانت الام المحاربة ترسل الى ميدان القتال مدافع وطائرات وقنابل ذرية .. مع احمر الشفاه كأنه احد الاسلحة المغرية الفتاكة التى ينخلع لها قلب العدو فتنتصر المرء من اقصر طريق !

ومن الناحية الطبية لابد لاحمر الشفاه ان يستوفى هذه الشروط.

١ – أن يوضع بسهولة ونعومة

٢ – الا يكون زيتيا جدا

٣ – الا (يسيح) على الشفة

٤ – الا يفسد شكله ووضعه فى الجو الحار

البقية ص ٤٦



انقذته دموعه !

الدكتور مصطفى الديوانى

الطفل محسن من أحب الاطفال الى قلبى .

ابتلاه الله بلوزتين فى حلقه لا يمضى شهر أو شهران الا وينتابهما التهاب حاد ولكن محسن يبقى رغم ارتفاع الحرارة مرحا طروبا يقفز من فراشه قفزا عندما يرانى ويفتح لى فمه على آخره ويقول آه .. بملء فيه ليساعدنى على اجراء الكشف عليه ؟

واذا ما انتهيت من أداء واجبى نحوه واطمأن هو الى هذا جلس فى سريره يقص على تفاصيل حياته المدرسية فى مرح الذى لايكاد يشعر بما فى جسمه من آلام .

وقد سبق أن قلت أن لمحسن لوزتين بشعتين معرضتين للالتهاب بين حين وآخر . ولما كانت اللوز الضخمة عرضة لمرض الدفتريا أكثر من غيرها فقد اعتدنا أن نحقن محسن ضد الدفتريا كل عام . وقد أخذ حقنة هذا العام منذ شهر واحد تقريبا أى أن جميع استحكاماتنا ضد هذا المرض كانت مدعمة تدعيما قويا حتى ليصعب على الجرثومة أن تجد ثغرة لتنفذ من خلالها دون أن تهب فى وجهها الاجسام المضادة التى أوجدتها حقن هذا العام والاعوام السابقة

مرض محسن فى الإسبوع الماضى ولما ذهبت لأفحصه رأيت عجبا ! فقد كان الطفل الحبيب محموما لدرجة ملحوظة اذ بلغت حرارته الاربعين درجة . وكان مستلقيا على فراشه فى تراخ وخمول ولم يحاول حتى الترحيب بى ، ولما شرعت فى فحص حلقه قاومنى للمرة الاولى منذ عرفته وأقفل فمه فى تصميم عجيب ولما ألححت عليه أن يفتحه أخذ يبكى ويزيد من مقاومته وكأن المسكين أراد أن يعفينى من صدمة المفاجأة التى كانت تنتظرنى . فقلت لنفسى : رباه ! ان عينى محسن لم تدمعا من قبل فى حضرتى فماذا يكون سبب سلوكه هذه المرة .

وأخيرا قبل محسن أن يفتح فمه فوجدت أن اللوزتين ملتهبتان كالعادة ولكن شكل اللوزة اليمنى كان يدل على ثورتها وغضبها نمو جرثومة جديدة لم تعتدها من قبل . وكانت احدى النقط البيضاء المنتشرة على سطحها أكبر من المعتاد ولونها أشد بياضا من صويحباتها ! ساورتنى الوساوس وخشيت على الطفل الحبيب أن يكون قد وقع فريسة للدفتريا . ولكن

البقية ص ٤٣

خداع الاسنان

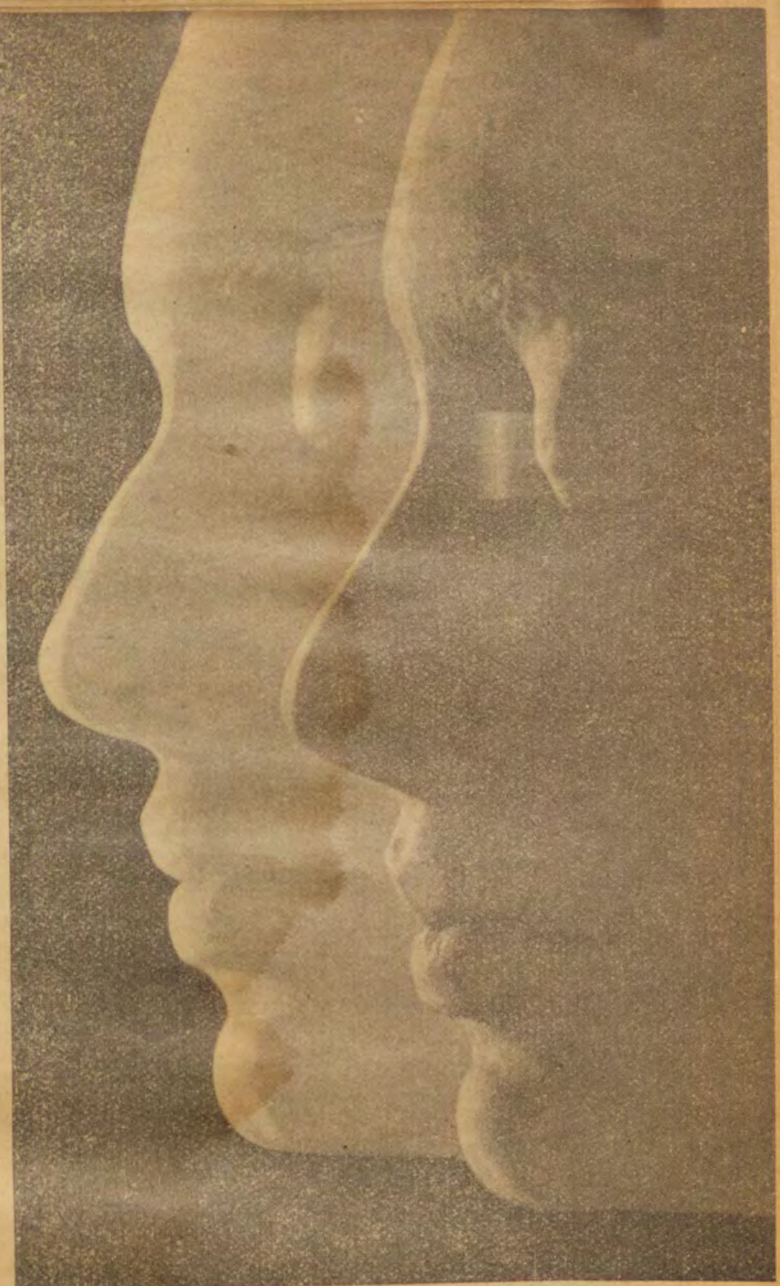
للدكتور محمود السالم

ان ألم الاسنان ليس الدليل الوحيد على مرضها لان أغلب هذه الامراض وأشدها خطرا لا يصحبها عادة أى ألم ، الامر الذى يجعل المريض يطمئن الى سلامتها من أى علة فى الوقت الذى يتمكن فيه المرض ويتدرج فى انتشاره الخطر السريع وحينئذ تبدأ سلسلة المضاعفات دون أى انذار سابق لا فى الاسنان وحدها ، بل فى الجسم كله . وأشد هذه الاعضاء تعرضا لسموم الاسنان هى أهمها وظيفة ، وأدقها تركيبا ، وأكثرها حساسية

وتبدأ القصة غالبا بفقد الشهية وحموضة المعدة أو عسر هضم لا يلبث أن يؤدى الى قرح بالمعدة أو الامعاء . وقد تبدأ القصة أحيانا بآلام متنقلة فى المفاصل . ثم يظهر التأثير بعد ذلك على حواس الجسم المختلفة وأهمها الجهاز البصرى الذى يضعف بالتدريج حتى يحرم صاحبه نعمة النور . وفى أثناء هذا كله قد تبدأ شكوى الجهاز الدموى فيضطرب القلب وتتصلب الشرايين . وهكذا تستمر حيوية الجسم فى الهبوط ومقاومته فى الانهيار . وقد يناضل الجهاز العصبى فى هذه المعركة نضال المستميت ومن علامات انهياره بطء التفكير وضعف الذاكرة أو الصرع والجنون هذا بالطبع علاوة على أن بعض أمراض الاسنان اذا أزمنت قد تودى الى أورام سرطانية مميتة .

لهذه العوامل كلها يتحتم على كل فرد فحص

البقية ص ٤٦





صناعة الجمال

اهتم جراحو التجميل فى السنوات الاخيرة بشكل الأنف .

ويقول علماء الجمال ان الانف اذا اخذ بمفرده فانه لايعتبر عضوا من عناصر جمال الوجه لانه لايعبر عن اى شعور مهما كان قويا بخلاف العينين والفم مثلا . لذلك يطلب القائمون على شؤن التجميل من الأنف الا يشوه انسجام الوجه.

وكانت جراحة تجميل الأنف فيما مضى تكتفي باكساب الأنف الشكل الذى يحلو للجراح او لصاحب نفسه دون الرجوع الى قواعد الجمال . اما اليوم فيرى الجراح انه مقيد بقوانين لايستطيع ان يحيد عنها . اذ ان زاويه الانف يجب ألا تزيد على ثلاثين درجة مهما تكن الحال . غير ان هذه الأقيسة لايمكن للجراح ان يبحث عنها أثناء اجراء العملية . فعندما يكون المبضع فى يده يجب ان يترك التردد .



١ ـ يغطى الشعر بطاقية من المطاط وتوضع أنبوبتان فى فتحتى الانف تمكنان السيدة من التنفس تنفسا طبيعيا



٢ ـ أما الخطوة التالية فهى دهن البشرة كلها بالزيت يمنع التصاق الجبس بها وهى عمليه لا يمكن الاستغناء عنها



٣ ـ ويغطى الحاجبان والرموش بطبقة من المطاط الخاص حتى لا يؤذيها الجبس ويصعب نزعه عنها . وتحتاج



٤ ــ بعد عمل كل الاحتياطات الآنفة الذكر يبدأ الاخصائى بعملية صب الجبس على الوجه بعناية فائقة



٥ ــ يعمل الاخصائى على تغطية الوجه كله بالجبس بينما تتنفس السيدة تنفسا طبيعيا خلال الانبوبتين



٦ ــ بعد أن يفرغ من صنع القالب يثبت خيط رفيع فى منتصفه ليسهل بعد ذلك فتحه كما يجب .

ويتفرغ للعمل الاكيد . ولكن كيف يمكن خلق الانف الذى نريده لنا ؟ هناك طريقة واحدة . الا وهى عمل قالب من الجبس . وتجد القارئة طريقة عمله مشروحة بالصور . واذا ما انتهى الجراح من هذه العملية انكب على دراسة شكل انف المريض ولكن على الجبس وعلم بقلمه على الاجزاء الزائدة منه وعلى الاجزاء الناقصة فاذا تم له ذلك . قام الى الانف الحقيقى وأعمل فيه مبضعه . هذا يا سيدتى آخر ما وصل اليه اخصائيو جراحة التجميل من فن . ويجب أن تلاحظى أنها عملية شاقة متعبة . ولكن الست معنا فى أن كل شىء يرخص ويهون فى سبيل الجمال ؟ على اننا نعود فنهمس فى أذن اللواتى لا تساعدهن حالتهن المالية فى اجراء هذه العملية الغالية ، هذا القول المشهور : الانف الكبير لا يشوه وجه صاحبه



٧ ــ قبل أن يجف القالب تماما يشق عند منتصفه شقا محكما توطئة لفتحه عندما يحين وقت الفتح



٨ ــ وليس على الاخصائى الآن الا أن يفصل القالب الى قسمين متساويين كقشرة الجوزة تماما



٩ ــ انظرى الآن الى قالب الجبس أثناء شقه ترى أن الطبقة سميكة للغاية وأنها لم تؤذ الوجه



١٠ ــ لقد التصقت الطينة التى كسيت بها العينان بالجبس ويلاحظ أثر الخيط فى منتصف الوجه واضحا .

هدايا بنت النيل

قبل البدء فى مراجعة هـذه الارقام يجب أن تعودى الى العدد الممتاز الصادر فى أول نوفمبر الماضى وتراجعى نمرتك الموجوده داخل برواز فى بين الصفحه ... من ... العدد

... روج ماكس فاكتور : من ١٣ ، ٦٢ ، ٦٥ ، ٩٢ ، ومن ١٠١ ، ١١٣ ، ١٤٢ ، ١٤٥ ، ومن ٢١١ ، ٢٦٠ ، ٢٠٥ ، ٣١٠ ، ٣١٤ ، ومـن ٢٩٢ الى ٤٣٢ ومن ٤٧١ الى ٤٦٢ ، ٥٠١ ، ٦١٢ ، ٨١٢ ٨١٤ ، ٦٤٥ ومن ١٠١٢ الى ١٠٤١ ، ١٢٠٧ ، ١٤٤١ ، ومن ١٦٠١ ١٦٦١ ، ومـن ١٧١١ الى ١٧١٧

...ب فى الادب والتاريخ والمطبخ والقصص : ٢٠٠١ ، ٢٠٠٦ ، ٢١١٢ ، ٢١١٥ ، ٢٣٠٦ ، ٢٣١١ ، ومن ٢٤٠٨ الى ٢٤٢٣ ، ٢٥٠٧ ، ٢٥٠٨ ، ٢٦٠٩ ومن ٢٨٢١ ... ٢٨١١ ، ٢٨٥٢ ، ٢٨٥٥ ومن ٣٠٠٢ الى ٣٠٠٩ ، ٢١١٥١ ، ٤٠٠... ومن ٤١٠٥ الى ٤١٠٠

... اشتراك فى بنت النيل لمدة سنة : ٤٦٠٢ ، ٤٦٠٥ ، ٤٦١ ومن ٤٧٠٨ الى ٤٧٢١ ، ٤٧٨٩ ، ٤٨٠١ ومن ٤٨٦٢ ... ٤٨٩٥ ، ٤٨٩٩ ، ٤٩١٣ ، ومن ٤٩٢٥ الى ٤٩٤١ ، ٥٠٠ ، ٥٠٠٩ ، ٥١٢١ ، ومن ٥٢١٧ الى ٥٢٣٧ ، ٥٤٥٢ ... ن ٥٦٥٣ الى ٥٦٦١

... وخمسون اشتراك فى بنت النيل لمدة ستة شهور : ٥٧٤ ، ٥٧٤٢ ، ٥٨١٢ ومـن ٥٨١٦ الى ٥٨٦١ ، ٥٨٦٤ ، ٥٨٠ ، ٦٠٠٢ ، ٦٤١٤ ، ٦٨٥١ ٦٨٨٨ ، ٧٠١١ ومن ٧٠٣٢ ... ٧٠٥٣ ، ٧١٤٢ ، ٧١٨٩ ، ٧٢٠٧ ومن ٧٣٥٢ الى ٧٣٦ ، ٧٦١٢ ، ٧٦١٤ ، ٧٧٧٧ ٧٧٩١ ومن ٧٨٠٢ الى ٧٨٣٢ ٧٨٦ ، ٨٠٠٥ ومن ٨١١٢ الى ٨١٢٩ ، ٨٢٦٧ ، ٨٣٠٥ ... ن ٨٤٩٥ الى ٨٥٠٤

... مائتا اشتراك فى بنت النيـــل لثلاثة أشـــهر : ٨٥٩١ ، ٨٧١ ، ٨٧٥٢ ومن ٨٧٥٥ الى ٨٧٩٥ ، ٨٨٠٦ ، ٨٨٩١ ... ن ٨٩٩٣ الى ٩٠٢١ ، ٩٢٧٢ ٩٢٩٩ ، ٩٣٨٦ ، ٩٣٩٤ ، ٩٦١ ، ٩٦١٢ ومن ٩٦٧١ الى ٩٦٩١ ، ٩٧٥١ ، ٩٧٨١ ، ٩٨١ ومن ٩٨٧١ الى ٩٨٩٢ ، ٩٨٩٩ ، ٩٩٠١ ، ٩٩٠٢ ، ٩٩٢ ومن ٩٩٢٧ الى ٩٩٤٧ ، ٩٩٦٣ ، ٩٩٧٢ ، ٩٩٧٣ ، ... ى ٩٩٩٩ ، ١٠٠٠٠ ومن ١٠٠٠٩ الى ١٠٠١٣ ، ١٠١١٥ ، ١٠١٧ ومن ١٠٢١١ الى ١٠٢٣١

... ألف باترون من باريس : ١٠٠٩١ ، ١٠٠٩٢ ، ١٠٠٩٧ ، ١٠١٣ ، ١٠١٤٥ ، ١٠١٥٥ ، ١٠١٥٦ ، ١٠١٥٨ ، ومن ١٠١٩ الى ١٠٢٢١ ، ١٠٢٣٢ ، ١٠٢٤٣ ، ١٠٢٥٤ ، ١٠٣٤٤ ومن ١٠٨٢٢ الى ١٠٨٤٢ ومن ١٠٩٠٢ الى ١٠٩٢٢ ، ومن ١١٤٤٤ الى ١١٤٨٤ ومن ١١٦٠٢ الى ١١٦١٨ ومن ١١٧١٥ ... لى ١١٧٢٤ ومـن ١٢٠٠٢ الى ١٢٠١٢ ومن ١٢٢١٧ الى ١٢٢٢٧ ومن ١٢٤٣٦ الى ١٢٤٩١ ومـن ١٣٦١١ الـى ١٣٦٦١ ومن ١٣٨٠٤ الى ١٣٨٢٩ ومن ١٤٨٠٥ الى ١٤٨٨٠ ومن ١٥٠٠٥ الى ١٥٠٨٠ ومن ١٦٠٤٠ الى ١٦١١٥ ومن ١٧٢٣٠ الى ١٧٣٠٥ ومن ٤٨٤٢٠ الى ١٨٤٩٥ ومن ١٩٤١٢ الى ١٩٤٨٧

هـدايا بودرة تلك للترطيب : ٢٠٠٠٦ ، ٢٠٩٠١ ، ٢١١٠٥ ، ٢١١٣٠ ، ٢١٣١٢ ، ومن ٢١٣٢٢ الى ٢١٣٣٤

نصائح للفوضى؟!!

أحذرى أن تقلدى هـذه الصور ...

فنحن فى القرن العشرين قرن السرعة والعمل المتواصل وقرن تنظيم الوقت قبل كل شىء . فيجب علينا ان نقدر الوقت حق قدره فلانضيعه بين حديث تافه وعمل لاطائل تحته . كم من مرة نسمعك ياسيدتى وانت تقولين «لقد مر الوقت ولم أجهز الغذاء ! لقد حان موعد ذهاب سمير الى المدرسة !»

ولنبدأ أولا بغرفة النوم . نرجو ياسيدتى الا تكونى من اللواتى يقضين ساعة أواكثر فى فراشهن بعد استيقاظهن من النوم ونرجو أيضا الا تكونى من اللواتى يضيعن نصف ساعة فى البحث عن الجوارب أو تلميع الاثاث قبل كنس ارضية الغرفة . كونى منظمة فى كل شىء ولا ترتدى فستانك القديم الممزق لتقومى بأعمال منزلك . هيئى لنفسك بلوزة من قماش قابل للغسيل ولفى شعرك بقطعة من القماش لفة جميلة واعلمى ان مثل هذا الرداء سيوفر عليك وقتا ومجهودا

استفيدى من تجاربك السابقة وحاولى أن تتفادى الاخطاء التى وقعت فيها حتى لاتعودى اليها . واعلمى ان النظام اساس الراحة والسعادة المنزلية . ولا تستمعى للنصائح المصورة فهى عنوان للفوضى ، وانما عرضناها مصورة لتأخذى حذرك من أن تكونى مثلها ..

ولندخل الآن المطبخ الا تعلمين إن الجرائد هى خير معين لك فى أعمالك ؟ افرشى جريدة على مائدة المطبخ اذا اردت ان تقشرى بعض الخضراوات أو تنظفى السمك وبعد أن تنتهى من عملك عليك أن ترفعى الجريدة بكل ماحوت من قاذورات وتلقيها فى صندوق المهملات .

ولنترك الآن المطبخ ولنذهب معا الى حجرة الطعام . اعدى المائدة ولاتنسى شيئا : الملاحة والشوك والسكاكين والملاعق ، والصحون ودورق الماء والفوط واناء الزيت والخل واياك أن تنسى العيش فهو آخر مايوضع على المائدة !!



انزلى متأخرة من المنزل.. فذلك هو النظام المتبع . !



انسى مفتاح شقتك واخرجى... وهذا عمل لايقلق بالك . !



قومى بعملك بدون عناية فذلك يسر زوجك ويرضيه كل الرضاء .



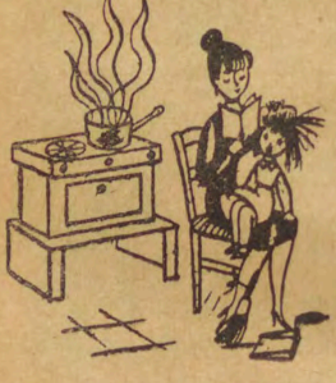
بعثرى ملابسك بين ادراجك حتى لاتتعبى فى الحصول عليها . !



اتركى الصحون القذرة تتكدس على بعضها ولا ترهقى نفسك



اخلعى فستانك بسرعة غير عابئة بتسريحة شعرك أو أحمر شفاك ...



أعدى الطعام واقرئى واكنسى الأرض وقطى شعر طفلك فى آن واحد ..

مع البيجوم لياقت على خان

كان لمندوب «بنت النيل» حظ مرافقة عصمة البيجوم لياقت على خان فى زيارتها للمؤسسات الاجتماعية أثناء اقامتها القصيرة بالقاهرة فى الاسبوع الاول من نوفمبر بعد عودتها من لندن وباريس بصحبة زوجها السيد لياقت على خان رئيس وزراء الباكستان بعد حضوره مؤتمر الكومونولث بلندن .

وقد زارت عصمتها بصحبة عصمة منيرة ملكى شقيقة بيجوم بيج قرينة عثمان بيج سفير الباكستان فى واشنجتون جمعيات الهلال الاحمر المصرى والاتحاد النسائى المصرى وجمعية المرأة الجديدة حيث شاهدت ثوبا ابدت أعجابها به وصافحت مهنئة صانعته الآنسة زينب محمد وقالت انه يماثل تماما ما يعرض بأرقى بيوت الازياء فى باريس كما زارت ادارة مجلة بنت النيل حيث أهديت لها مجموعة كاملة من أعداد المجلة

وزارت عصمتها أيضا مبرة الاميرة فريال حيث استقبلت الاستقبال اللائق

وعند زيارتها لمستشفى الحلمية العسكرى ومستشفى العجوزة كان فى استقبال عصمتها الصاغ السيدة نهاد هانم رشاد مندوبة عن حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فوزية واللواء سعيد شعير باشا مدير القسم الطبى للجيش واطباء وهيئة المستشفيين العسكريين وقد وزعت عصمتها على الجرحى ٥٠٠٠ سيجارة و ٢٠٠ باكو من الحلوى وطافت بجميع عنابر الجرحى وصافحت الضباط منهم واحدا واحدا . وفى مدينة الجمعية النسائية لتحسين الصحة بسفح الاهرام التى تعنى بعائلات المصدورين عناية كاملة من كل الوجوه تبرعت عصمتها بمبلغ مائة جنيه وقبلت مسرورة أن تكون عضوة شرف بالجمعية المذكورة .

وقد قابلت فى فندق سميراميس بعد انتهاء الزيارة السيدات عضوات مجلس الادارة للجمعية المذكورة وقد حدثتنى احداهن انهن قد حضرن لتقديم واجب الشكر لعصمة البيجوم وقالت انها روح عظيم من الشرق يبعث فى النفس الشجاعة والامل فى شرق قوى .

وفى سيارة البيجوم تمكنت باسم « بنت النيل » من الحصول على حديث من عصمتها قالت فيه :

« ان روح الخدمة الاجتماعية والثقافة العامة التى تسرى بين سيدات المجتمع المصرى هى نفسها التى تسير سيدات الباكستان وهذا ما أثر فى نفسى كثيرا كما ان الحفاوة



بعض سيدات جمعية المرأة الجديدة وهن فى استقبال البيجوم لياقت على خان زعيمة النهضة النسائية فى الباكستان



البيجوم لياقت على خان فى دار بنت النيل ، وترى عصمتها بين الدكتورة دريه شفيق وحرم زكى الفار بك و بعض سيدات جمعية المرأة الجديدة وهى تتصفح آخر عدد من مجلة «بنت النيل»

وروح الود التى لمستها فى كل من قابلت رجالا وسيدات قد أشعرتنى أننى لست خارج الباكستان وانى اعتقد أن سيدات المجتمع الراقى بما منحهن الله من النعم يمكنهن مساعدة غيرهم ممن لم يوهبوا سعة فى الرزق » .

نعم أن ما يقمن به من عمل اجتماعى هو قدوة طيبة للسيدات من الطبقات الاخرى ممن قد تتاح لهن فرصة العمل نفسه » .

س ـ هل تحدثنا عصمة البيجوم عن الاثر الذى تركته فى نفسها زيارة هذه المؤسسات الاجتماعية النسوية ؟

ج ـ فى كل مكان زرته سواء كان عمله التمريض أو معاونة الفقراء أو رعاية الطفولة والامومة لمحت بجلاء روح التعاون والمحبة التى تحدو العاملات فى هذه الميادين وهذا فى رايى دليل على نجاح هذه الاعمال وتوفيقها .

س ـ هل يمكننا ان نأخذ فكرة عن المؤسسات المماثلة فى الباكستان ؟

ج ـ تعلم طبعا ان الباكستان لم تأخذ مكانها فى الوضع الدولى كدولة قائمة بنفسها الا منذ عام تقريبا وقد أتيح لنا فى هذا العام ـ نحن سيدات الباكستان ـ عمل الكثير فقد نتج عن انقسام الهند الى باكستان وهندستان مذابح دامية قام بها السيخ والهندوس للقضاء على المسلمين فى الهند فكان ان هاجر سبعة ملايين مسلم من هندستان الى باكستان تاركين وراءهم ثرواتهم ومتاعهم فكان عملنا المساهمة فى توفير الغذاء والكساء ووسائل الاعاشة لهذا العدد الضخم من اللاجئين الذين لم تفاجأبهم اية دولة فى التاريخ .

س ـ ما هو الاثر الذى تركته فى نفسك مشاهدة مشغل جمعية المرأة الجديدة ؟

ج ـ كان من المدهش حقا أن أرى فتيات لا تزيد أعمارهن على ١٥ سنة تحكن « فساتين » هى بعينها التى رأيتها معروضة فى ارقى بيوت الازياء فى باريس التى قدمت منها للتو .

قل على لسانى ان مصر هى باريس الشرق ـ ان المرأة المصرية باخلاقها وذكائها واناقتها ارقى من أختها الفرنسية .

وكان مسك الختام حين اجابت عصمتها عن سؤالى عن الاثر الذى تركته زيارة ادارة مجلة بنت النيل فى نفسها اذ قالت :

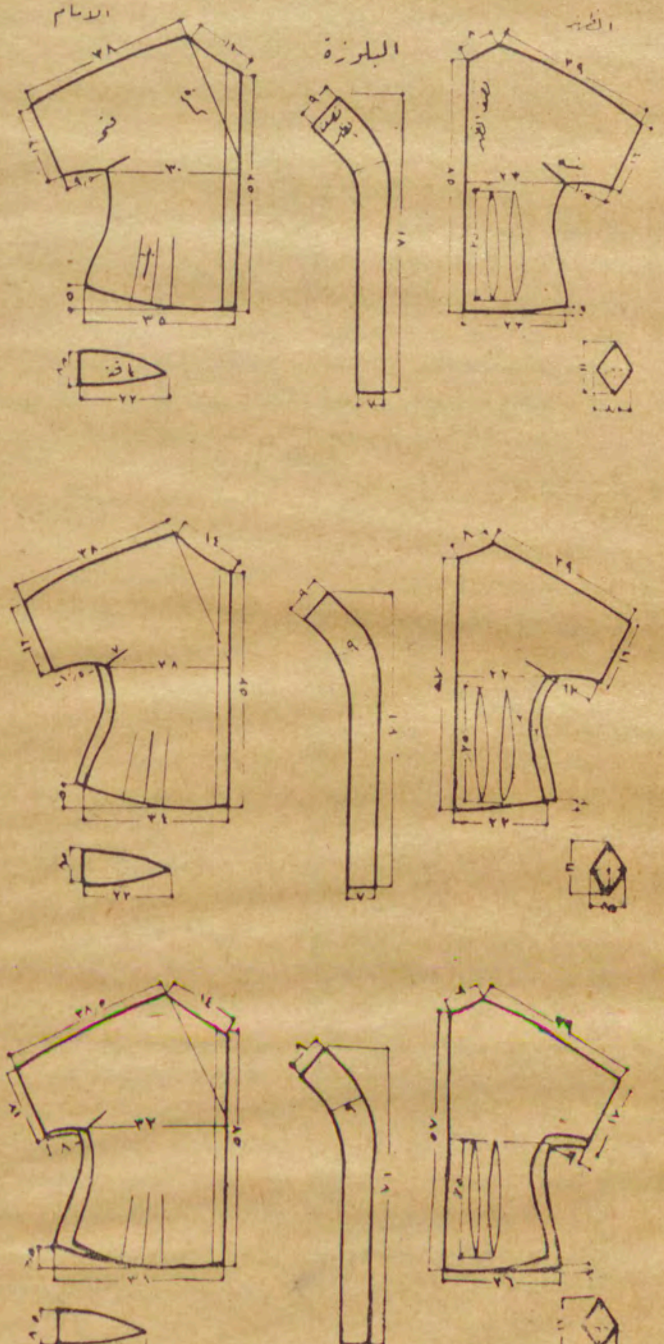
« انه لمن المدهش حقا ان تدير سيدة مصرية مثل هذا العمل الناجح وهذا دليل نهضة رائعة أسر لها جدا كشرقية فالمجلة كما تصفحت اعدادها المهداة رغم مشاغلى العديدة تضارع مثيلاتها من ارقى المجلات الامريكية والفرنسية اناقة واخراجا .

وانى لاتمنى لهذه المجلة توفيقا رائعا فى اداء رسالتها ـ وهى أهل لهذا التوفيق ـ كما اتمنى لسيدات المجتمع المصرى كل خير وتقدم

وبعد فهذا حديث البيجوم لياقت على خان قد تفضلت وأذنت بنشره خاصة لبنت النيل ، وترى فيه سيداتنا صورة بديعة للعقلية التى املته ، والذى نعلمه ان عصمتها ستحاول ما وسعها الجهد ان تنشىء بيننا وبين سيدات الباكستان صلات من التعارف الادبى والتمازج الروحى

ونحن نرجو من ناحيتنا ان يوفقها الله الى ذلك ، وتتمنى ان تتحقق آمالها فى ان يكون لباكستان ، هذا الشعب الحى اليقظ نشاط نسوى فى الصحف ، فان الصحافة والصحافة وحدها هى التى تستطيع ان تخلق البيئة الصالحة للنهضة النسائية فى كل وطن

باترون لكل جسم

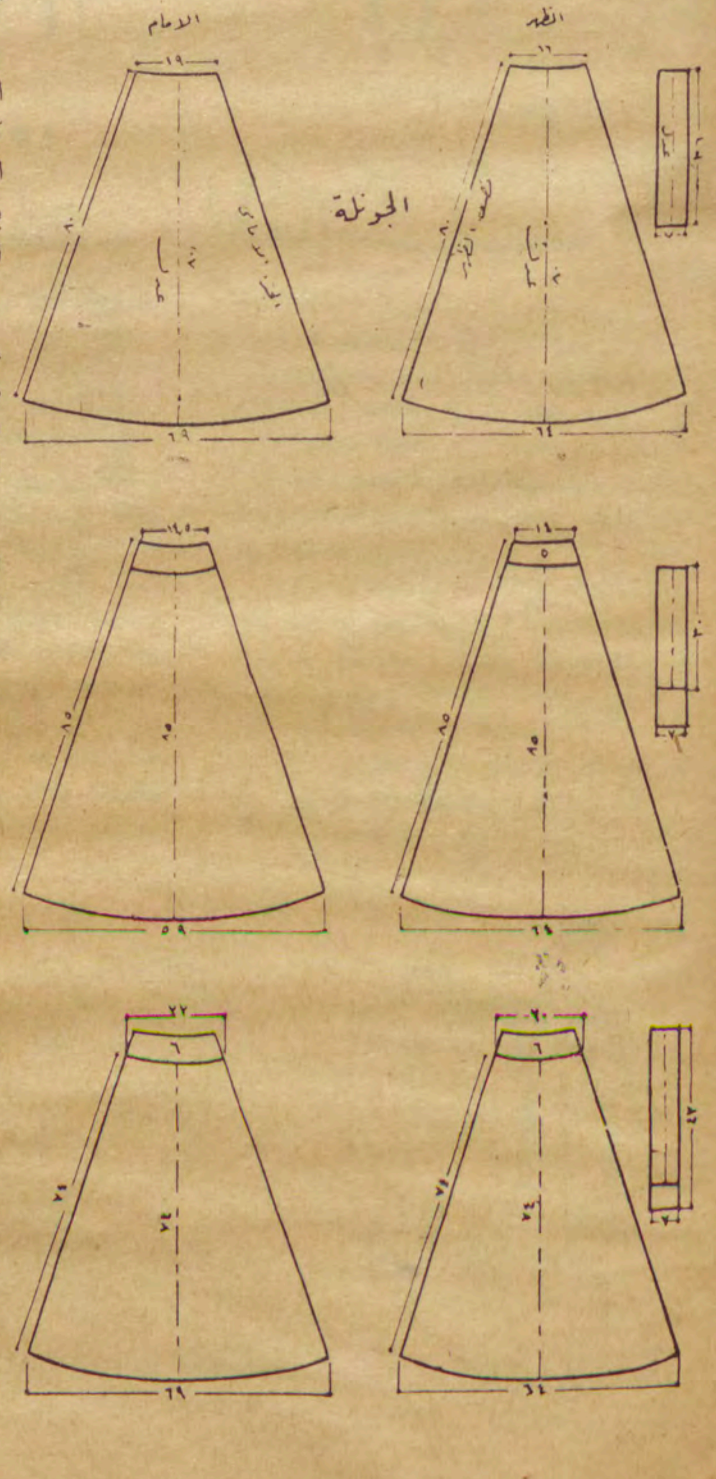




انك تجدى فى « بنت النيل » باترونات من باريس، ونحن نتوسط فى احضارها لك من هناك ، والمقاس المعروف لدى معظم السيدات هو مقاس ٤٤ ولكن ربما كانت قياساتنا تختلف عن هذه المقاسات كبرا أو صغرا . فمن هنا يأتى عدم الايمان بالباترونات لاننا لا نعرف كيف نتحايل على الباترون ونجعل الاورنيك مطابقا لمقاساتنا

وقد راينا حرصا منا على ان تستفيد القارئات بالباترونات التى نتوسط فى احضارها أو التى نشتريها من اى مكان أن ندرس هنا كيفية الاستفادة من الباترون مهما تكن نمرته

وها هوذا مقال قدمته لنا مختصة فى فنون الباترون نرجو ان تقرئيه بعناية ودقة ، فانك بعد قراءته ستسرين منه :



(١) اذا كانت مقاساتك مقاربة للمقاسات الآتية

عرض الاكتاف	٣٨	طول النصف الاعلى للامام	٤٤
طول النصف الاعلى للظهر	٤١	دوران الجزء الاسفل	٩٨
دوران الصدر	٩٤	طول الجونلة	٨٠
الوسط	٧٠		

جونله ذات اربع قصات بالورب : ضعى الاورنيك كماهو مبين فى الرسم اذا كنت ياسيدتى طويلة ونحيفة نوعاما عليك بتطويل الباترون من عند الوسط وذلك بأن تمدى خياطات الجناب ، أما اذا كنت قصيرة وسمينه قصريه من عند الوسط وطوليه من الجهة السفلى وربما كنت طويلة وسمينه حينئذ وزعى الزيادات عند الوسط وكذلك فى الاجناب

البلوزة : اذا كانت مقاساتك اقل من مقاسات الاورنيك انقصى من الجنب وقربى البانسات من وسط الظهر اما لو كانت مقاساتك اكبر فزودى من جهة الخياطات وصغرى البانسات وربما كان طول وسطك اطول من الباترون فعليك بأن تطولى هذا ٢ سم من جهة الاكتاف وفى الحالة العكسية اثنى ثانية بسيطة فى الباترون عند الصدر

(٢) اذا كنت طويلة ونحيفة

عرض الاكتاف	٤٠	طول النصف الاعلى للامام	٤٤
طول النصف الاعلى للظهر	٤٠	دوران النصف الاسفل	٨٩
دوران الصدر	٨٨	طول الجونلة	٨٥
الوسط	٥٧		

الجونلة : حتى تصلى الى المقاس المرغوب أى ١٤٫٥ سم فى قصات الامام عليك بأن تطولى خياطة الجنب ٥ سم وبذلك تكونين قد طولت ايضا الجونلة ٥ سم

ولقصات الظهر طولى ايضا ٥ سم عند الوسط حتى يصير مقاس القصة ١٤ سم

البلوزة : انقصى ٢ سم من الجنب ابتداء من الابط حتى اسفل على أن تنقصى ٢٫٥ سم عند الوسط بدلا من ٢ سم لخنصرته وللظهر انقصى كذلك ٢ سم من الابط لاسفل ثم قربى البانسات ١ سم عند وسط الظهر ، الاكمام والديكولتيه والقلابة تبقى كما هى

(٣) اذا كنت قصيرة وسمينة

عرض الاكتاف	٤٠	طول النصف الاعلى للامام	٤٤
طول النصف الاعلى للظهر	٤١	دوران الجزء الاسفل	١٠٨
دوران الصدر	١٠٢	طول الجونلة	٧٥
الوسط	٨٤		

الجونلة : لكى تصلى الى الوسط المطلوب اجعلى مقاس كل قصة ٢٢ سم للامام و ٢٠ سم للظهر وكذلك قصى الباترون ٥ سم عند الوسط

البلوزه : طولى الاكمام قليلا ثم وسعى الجنب كما هو مبين فى الرسم وكذلك فى الظهر ثم صغرى البانسات وقربيها ١ سم عند الجنب



٤٥٨



٤٥٩



٤٦٠

لكِ ولطفلكِ



٢٩١

٤٥٨ ـ معطف من الصوف المبطن بالفراء • الجيبان من الفراء أيضا • يحتاج الى ٣٢٥ عرض ١٤٠ سم •

٤٥٩ ـ معطف أنيق من الصوف • دائر الاكمام محلى بالفراء كذلك الياقة • يحتاج الى ٣٧٥ سم عرض ١٤٠سم •

٤٦٠ ـ معطف من الصوف • الظهر من الفراء المركب على أطراف أجزائه • يحتاج الى ٣٣٠ سم عرض ١٤٠سم •

٢٩١ ـ كاب من الصوف للحوامل الكتفان مستديران الياقة والقلابات على هيئة تايير • يحتاج الى ٣٤٠ سم عرض ١٤٠ سم

٤٦٨ ـ فستان لبعد الظهر من الصوف • الجونيلية بليسيه الى منتصف الصدر • يحتاج الى ٤٦٥ سم عرض ١٤٠ سم

٤٦٩ ـ فستان من الصوف • الكورساج على شكل صديرى بأزرار من الامام • يحتاج الى ٣ أمتار عرض ١٤٠ سم •

٤٧٠ ـ معطف من الصوف • الياقة عالية ومحلاة بالفراء • يحتاج الى ٤ أمتار عرض ١٤٠ سم

٤٢٦ ـ قميص لطفل بين الثانية والرابعة بأكمام طويلة وكونبينزيون لليل من الشيت • يحتاج القميص الى ١٥٠ سم عرض ٨٠ سم والكونبينزون الى ٢٢٠ سم

٤٢٧ ـ قميص للرياضة بجيبين وسليب • يحتاج القميص الى ١٫٩٥سم أما السليب فيحتاج الى ٧٠ سم •



٤٦٨



٤٦٩



٤٧٠



٤٢٦



٤٢٧



٤٢٨

٤٢٨ ـ لطفل بين الثامنة والعاشرة . قميص بياقة مفتوحة . الكلسون قصير . يحتاج القميص الى ٢١٠ سم والكلسون الى ٩٠ سم .

٤٢٩ ـ لطفل بين الحادية عشرة والثالثة عشرة . بيجاما من الزفير المقلم . الجاكيت بثلاثة جيوب . تحتاج الى ٤٢٠ سم .

٤٦٤ ـ معطف كروازيه بياقة مقلوبة الجيبان بغطاء والكمان مقلوبان أيضا يحتاج الى ١٤٠ سم عرض ١٤٠ سم

٤٦٣ ـ فستان من الصوف يمكن عمله بأكمام طويلة وأكمام قصيرة الكورساج مزرر من الخلف . يحتاج الى ١٤٠ سم .

٤٦٢ ـ فوطتان لبنات في سن الخامسة الى السابعة . الفوطة التي الى اليسار تزرر من الخلف .

٤٦١ ـ جونيلة بحمالة وبلوز وبوليرو بأكمام لبنات بين الخامسة والسابعة الجونيلة والبوليرو في حاجة الى ١٢٠ سم عرض ١٤٠ سم .



٤٦٤



٤٢٩



٤٦١



٤٦٢



٤٦٣

آداب المائدة

والآن نذكر كيف نستعمل بعض أدوات المائدة:

الملعقة : تمسك باليد اليمنى دائما وتكون الاصابع أقرب الى الطرف الاعلى منها الى بطن الملعقة

واذا تصورنا بطن الملعقة، وهى فى وضع أفقى نرى له جانبين، جانب قريب من الفم والآخر بعيد

فعند استعمال الملعقة يغمس الجانب البعيد عن الفم

أولا : فى الحساء ثم لاتملأ الملعقة الى حافتها وعند رفع الملعقة يجب أن تتجه الملعقه بعيدا عن الجسم ثم بعد ذلك الى الفم

ويؤكل الطعام من جانب الملعقة وليس من طرفها ويجب الا نشجع اطفالنا على أن يميلوا أطباقهم ليشربوا آخر ملعقة فى الصحن وان فعلوا ذلك فيجب أن يكون الطرف المائل هى الناحية البعيدة عنهم وليست الاقرب الى ملابسهم

واذا كان الحساء ساخنا فيمكنك ان تنفخ فى جنب الملعقة مادام النفخ بدون صوت

وضرورى أن ترفع الملعقة من الفنجان أو الكوب قبل الشرب .

الشوكة : حين تستعمل وحدها تمسك باليد اليمنى وتكون أشواكها متجهة الى اعلا عند أكل الاطعمة اللينة كالكفتة ويمكن قطع هذه الاطعمة اللينة بالشوكة قبل نقلها الى الفم . أما اذا استعملت السكين فتمسك الشوكة باليد اليسرى وفى هذه الحالة يكون صحيحا جدا بل أصح أن تنقل قطع اللحم بالشوكة وهى باليد اليمنى الا عند عدم استعمال السكين حتى لاتظل الشوكة حائرة بين اليد اليسرى واليد اليمنى – ويؤكل الزيتون وقطع الطرشى وبطاطس الشيبس باليد .

السكين : يمسك دائما باليد اليمنى وبعيدا عن السلاح وتكون السبابة ضاغطة على ظهر السلاح

ولاتقطع اللحم قطعا صغيرة كثيرة تلاكد ثم تبدأ فى اكلها ولكن تقطع قطعه صغيرة وتأكلها ثم تقطع غيرها وهكذا وهنا يجب ان نلاحظ ان اللحم لا يؤكل مطلقا باليد

واذا تصادف أن وصل الى الفم قطع صغيرة من شوك السمك فيجب مسكها بين السبابة والابهام ثم اخراجها من الفم بحيث تكون الشفتان منطبقتين

والخبز يجب أن يقطع دائما الى قطع متوسطة الحجم ثم تؤكل وتكسر غيرها وتؤكل وهكذا حتى تتجنب عادة تكسير الخبز الى لقيمات صغيرة تفسد منظر المائدة

وان لم توجد ملعقة صغيرة فى الملح الصغير استعمل سكينا نظيفا واذا كان طبق الملح لك وحدك يمكنك استعمال اصابعك أو السكين ويمكنك وضع قليل من الملح فى جانب صحنك لتغمس فيه ماتشاء من الاطعمة اذ ان غمسها فى طبق الملح ليس من الاتيكيت

واذا أكلت شيئا ساخنا فلايصح أن ترجعه أبدا من فمك ولكن يمكنك أن تأخذ بسرعة جرعة من الماء البارد – فمتى وصل الاكل الى فيك فلا يصح مطلقا ان ترده مهما كنت لا تحبه .

وليس واجبا أن تترك بعض الطعام فى صحنك لتثبت أنك قنوع ولكن من الاصح ألا تترك شيئا

حسن الجمل

لن يقف الحمل دون جمالك . . .

خرجت « جنكس » الجميلة على نظم الأمهات الحاملات ، فهى تعمل أثناء الحمل على كسب عيشها كما تمارس الرياضة البدنية العنيفة مع ابنها بادى البالغ من العمر سنتين ، وتظهر فى حفلات السهرة كما كانت تلعب التنس فى شهرها التاسع قبيل الوضع بأسبوع .



فبراير : طفلها الصغير بادى وعمره سنتان يبدي احتجاجه لوالدته على صعوبة الدرس الأول من دروس السكي



فبراير : انها تقوم بعرض فى التزحلق على الثلج أمام صغيرها الذى تصحبه الى أى مكان تذهب فيه الى المدينة



مارس : فى مدينة برودواى حيث كانت جنكيس تعمل مذيعة وتراها تذيع وصفا من الاستعراض المسرحى الذي تراه



ابريل : اذا أقبل الربيع رأيناها تشارك طفلها بادى لهوه ومتعته فى الهواء الطلق فى منزلها الريفى حيث تمارس ألعابها معه



مايو : ترد ضربة قوية عالية لـكرة التنس أثناء تمرينها اليومى مع زوجها الذى يكون الخاسر فى الماتش عادة



يونيه : فى يديها كرات وقعت عليها بامضائها وهي تقدمها ضاحكة لغواة مثل هذه الـكرات فى الحفـلات الخيرية المشهورة



يوليه : تمسك بطفلها بادى لتلقنه أول مبادىء السباحة فى الحمام الملحق بمنزلها لهذا الغرض وذلك بعد أن أخذت هي حمامها



أغسطس : هاهي ذى بعد ولادتها تمسك بين ذراعيها طفلها الذى مر على ولادته أسبوع لتؤخذ لها واياه أول صورة فوتوغرافية





جنكس وهي حامل تعرض علينا ثوبا يستهوى كل حسناء حاملا أو غير حامل ، وأول صورة نتبينها فى جيب واسعة جدا من الصوف الجرسيه طرفها العلوي من الاستك ، ويمكن أن تصبح فستانا للسهرة كما يبدو فى الصورة الثانية باضافة حمالات للجيب من اللون الأحمر ، ثم يمكن أن يصبح ذلك عبارة





عن مريلة قصيرة ذات لون فاتح كما هو ظاهر فى الصورة الثالثة . ويمكن تغيير وضع المريلة السابق ذكرها وارتداؤها علي هيئة كاب كما هو موضح في الصورة الرابعة فى أول الصف الثانى واذا أضافت اليها قطعة كبيرة من التل بدت فيها كالفراشة كما تعلن الصورة الخامسة أما الصورة الاخيرة فقد أضافت اليها ما يشبه المريلة حتى تخفى حملها فى الشهر التاسع



فستان جميل للاطفال من الصوف الابيض وقد حليت الجونيلة بباقات صغيرة مطرزة . أما الصدر فقد وضع عليه ستة أزرار



معطف جميل من الجبردين بأزرار مذهبة . القبعة من نفس القماش ابتكار محلات چان مليفان لفصل الشتاء الحالى



الى اليسار فستان جميل من الصوف الازرق المائل للرمادي وقد حلي بشغل الابرة وخيط اصفر والى اليمين فستان من الصوف بكشكشة خفيفة



شميزيت و بنطلون صوف رمادي فتح وقد بشغل الكورساج بالا نتريه والصوف الاصفر الكبريتي . الياقة مقفلة بقلابة صغيرة واجا كيت من قماش البنطلون





تســتطيع الحامل الى اليمين اضافة شال أحمر على فســتانها فيبــدو فتنــة للنــاظرين ، أمــا لحفلات العشاء فلتنظر كل حامل الى الصورة التى على اليسار حيث ترتدى على اجونيلة بلوزة بيضــاء

أما للسهرات الفاخرة فتلبس فوق الجونيلــة السوداء جونيلة أخرى واســعة فضفاضــــة من الأورجاندى الموشى أو المطرز





بعثت الينا مراسلتنا فى لندن بهذين الثوبين من أثواب السهرة فى أواخر شهر نوفمبر ، وهى تقدمهما لقارئات بنت النيل على انهما احدث موضات انجلترا وتذكر مراسلتنا أن موضات السهرة الانجليزية تتميز هذا العام بالكشف عن النحور والظهور على غير عادة الانجليز فى اختيار الموضة ومرجع ذلك فى رأيها هذه المنافسة الخطيرة القائمة بين لندن وباريس على موضات السهرة خاصة



تايور من الصوف المنقط ، من آخر موضات لندن
تلبس تحته بلوزة بيضاء منقطة ذات ياقة مقفلة
والجاكيت تتميز ((بالخنصرة)) الشديدة عند
الوسط التى تميز الموضة الانجليزية





معطف من الصوف أخرجته
بيوت الموضة الانجليزية وتزينه
((مخنصرا)) من عند الوسط
ثم يتسع الى أسفل وبه قصات
بسيطة مستديرة عند الكتفين
والجيب



فستان شتوى من قطعتين وله بانيون بديع يمتاز بألوانه كما تبدو أناقة السيدة فيــه باستكمالها مظاهرها الاخرى ، أى هذه القبعة ذات الريش على الجانبين وهــذا القفاز الاسود الجميل ، ويلاحظ أن طول الثوب يختلف عن طول العام الماضى لأنه أقصر منـــه قليلا



وهذا تايور من الصوف الانجليزى البديع فصلته صاحبته على آخر طراز للموضة فى أوروبا ويشاهد أن بينه وبين القبعة والقفاز وحدة فى الذوق وله تسريحة خاصة تناسب جماله

مدارسهم جنان لأطفالهم



ليس فى العالم أمة تعنى بتربية أطفالها عناية الامة الانجليزية بتربية صغارها ، ويلاحظ فى وسائل التعليم فى انجلترا أن أسسه ونظمه لاتعدل من «فوق» بل تبدأ من «تحت» أى أن الأساس سليم لذلك كان التعليم الثانوى والعالى عندهم سليما

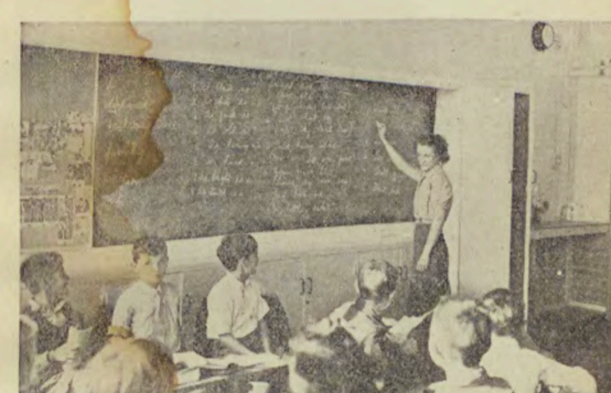
وأظهر ما يعنى به الانجليز فى بلادهم نحو أطفالهم أن يشعروهم دائما أن المدرسة أجمل وأمتع من البيت ، فليس فى أى بيت ريفى انجليزى هذه الفسحة من المكان ولا هذه الجنان من الرياض ، ولا هذه الهندسة البديعة التى بنيت بها مدارسهم ، ولا هذه المناظر والمظاهر التى تحبب الطفل فى مدرسته حتى أنه ليؤثرها على أى شيء اخر فى محيط أسرته التى يعيش فيها

ويراعى الانجليز فى تربية أولادهم تلك التربية التى تجعلهم يعتمدون على أنفسهم ويبتعدون بهم عن مواطن الاذلال والتضييق كما هو مشاهد فى بعض مدارسنا للاسف الشديد ، فأنهم لا يقرصون الطفل فى أذنه فى كل مناسبة أو عند أى خطأ بسيط ولا يدقون أصابعه بحواف « المساطر » أو يتساهلون معه فى عقابه برن الصفعات على قفاه ، فان ذلك لاتعرفه مدارس الانجليز وهى مدارس نموذجية كل ما فيها يغرى الطفل بمدرسته ويحببه فيها .

ونحن نعرض هنا مجموعة بديعة من صور لمدرسة نموذجية هى جنة من جنان الاطفال حبذا لو اطلع عليها المسئولون فى مصر فان فيهم من يؤمن إيماننا بأن بلادنا لن تأخذ مكانها تحت الشمس بحق إلا إذا كانت مدارس الصغار فيها محلا للرعاية والعناية فى القاهرة أو مدن القطر بل فى أعماق الريف حيث يعيش الشعب المصرى بكتلته المكافحة ومجموعته الكادحة .

ولسنا نطالب بالمستحيل فقد استطعنا أن نصنع لبلادنا أشياء ما كانت تدور بالخيال، فلو حزمنا أمرنا وقررنا أن ننشىء أطفالنا التنشئة الملائمة لبلد متطلع الى المجد وصلنا من غير شك الى ما نريد ، ولا ينقصنا إلا العزم والايمان .

ولا يحسبن أحد أن مثل هذه المدرسة النموذجية الانجليزية سراب خداع ، فلنحاول مثلها فى القاهرة ، فان الخير المرجو منها سيحمس المسؤلين على انشاء غيرها ونحن أشد ما نكون حاجة اليها فى مدن مصر .



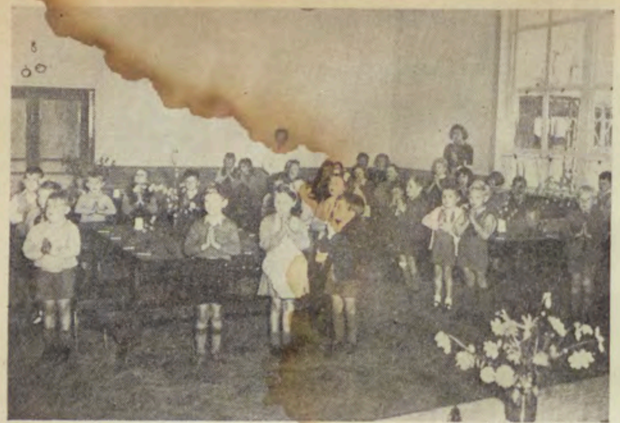
واحدة من السبورات التى تحتوى عليها المدرسة النموذجية الانجليزية فى تلك البلاد وهى تضاء بطريقة حديثة تساعد التلاميذ على التعلم والاستفادة



إحدى ردهات المدرسة حيث تقود المربية أطفالها بين الحصة والاخرى ، وهى ردهات صنعت بحيث تحجب الصوت ولا تشغل الفصول الاخرى بضجة الصغار



من ضمن القواعد المرعية فى المدرسة أن يغسل الصغار أيديهم قبيل تناول وجبات الطعام وتستعمل المناشف من الورق منعاً لنقل العدوى



ان الدين مرعى الجانب فى كل لحظة فلا ينبغى أن يبدأ الصغار تناول طعامهم الا بعد أن يشكروا الله مصلين على نعمائه وأفضاله الكثيرة



ها هوذا أحد الصغار الملحقين بالمدرسة يمر أولا على العيادة الطبية حتى يطمئن المشرفون على خلوه من جميع الأمراض قبل مخالطة الآخرين



يجب أن يستمتع الصغار بالهواء الطلق ولا بأس أن يأخذوا لهم « تعسيلة » فى العصارى المشمسة لذلك خصصت لهم أسرة مناسبة



لكل مدرسة رئيس من بينهم وينتخبونه بالتصويت العام وتشاهد المراقبة لعملية التصويت وهي تلميذة منهم. وهكذا كان الشعب الانجليزى ديمقراطيا



وها هم أولاء في فترات الراحة يلعبون فى حوض للسباحة خاص بهم ويمراكبهم الشراعية التى يصنعونها بأنفسهم



واذا كانت «جنكس» قد أثبتت أن الحامل تستطيع أن تؤدى جميع الوظائف أثناء حملها ، وأنه فى مقدورها ألا تقيم وزنا لمتاعب الحمل بالالعاب الرياضية أو الاشتراك فى الحفلات العامة أو النزول الى ميدان العمل ، فان رجال الموضات في هوليوود يعتقدون أن اناقة المرأة أثناء الحمل يمكن الاحتفاظ بها كاملة فى أي ساعة أو لحظة ، وأنها تستطيع أن تبدو فى نضارتها المعروفة للناس يوم زفافها

وقد ضرب المتفننون فى شئون الموضة بسهم وافر فى هذه الناحية فجعلوا ملابس السيدات الأنيقات تبدو عليهن وقد أخفت بطونهن وغشت الناظر اليهن ، وقد أرسلت الينا مندوبتنا فى هوليود عدة صور من بينها الصورة التي ننشرها على اليسار لفستان سهرة صاحبته حامل فى الشهر التاسع ، وقد قالت مندوبتنا انها وضعت حملها فى هذه الليلة بعد عودتها من السهرة التي ظهرت فيها بهذا الثوب الأنيق وقد جعل صانعه له جيبين كبيرين متدليين من شأنهما أن يخفيا مظاهر الحمل اخفاء تاماً .







ويقول لك رجال الموضة فى هوليوود انك تستطيعين تهيئة طعام أولادك وأنت تهيئين للخروج مع زوجك للسهرة بأن تستعملى امريلة فى فستانك الأنيق ، فلا تبدو عليك معالم الحمل بجانب أن خروجك لا يعني اهمالك لشئون بيتك بحال

الجستابو الروسى

ان الضغط الواقع على مواطنى السوفييت عند نقل المعسكرات واعادة اللاجئين بها الى روسيا السوفيتية والورطة التى يجابهها هؤلاء الافراد من جراء عدم اطاعة رجال ل M·V·D ظاهرة للعيان من رواية امرأتين عادتا الى هذا الجزء من روسيا السوفيتية الذى كان فى يوم ما مكونا لولايات البلطيق وقد نقل عنهما هذه الرواية زائر جديد لروسيا السوفييتية .

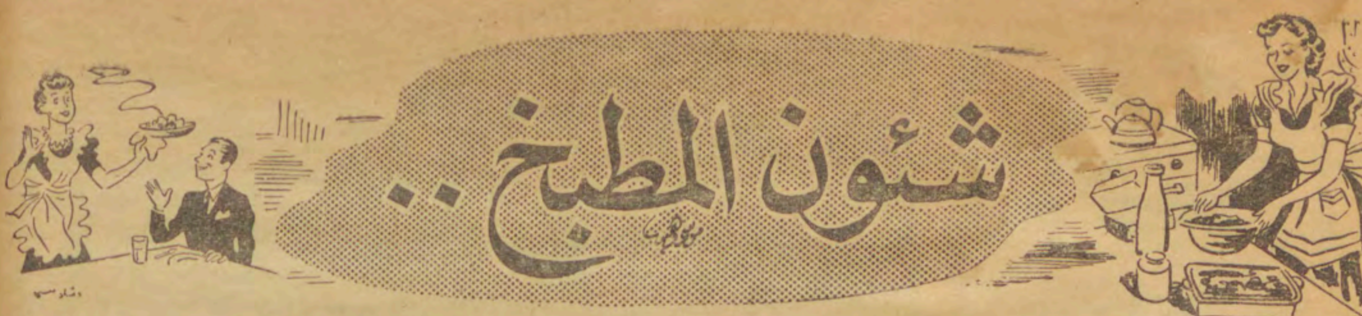
أما اسماهما واسم البلدتين اللتين عادت المرأتان اليهما فانهما سيبقيان فى طى الكتمان وقد استخدمت احدى هاتين السيدتين وسائل تحريض لاذاعة قصتها لتنوير أذهان الذين وصلتهم بيانات مضللة فى جمهوريات لتوانيا ولاتفيا واستونيا .

وقد صممت السيدتان المذكورتان على العودة الى وطنهما ضاربتين بجميع المغريات السوفيتية عرض الحائط . وقد أظهرت الاولى منهما ان قريبين لها يرغبان فى عودتها وأفهمت الثانية انه قد وصل اليها كتاب من أسرتها يستحثها فى العودة الى بلدها وشارحا الحالة فى وطنها بعبارات مشوقة وقد اتضح فيما بعد أن هذا الكتاب قد أملى تحت ضغط كما انه قد تبين أيضا ان احدى قريبات السيدة الاولى التى ذكرت السلطات الروسية انها على قيد الحياة قد توفيت وان الثانية رحلت الى مجاهل سيبريا . ولدى عودة السيدة الاولى الى بلدتها تعذر عليها الحصول على جواز سفر لرفضها منحة مالية لتذيع كذبا سوء الحالة والرعب السائدين فى منطقة النفوذ البريطانى فى ألمانيا .

وقد أخفقت فى الحصول على وظيفة نظرا لعدم وجود جواز سفرها معها ولم يكن لديها نقود تكفى لسد أودها والحصول على كساء .

أما السيدة الثانية فقد تلقفها رجال البوليس السرى السوفييتى زهاء شهرين موجهين اليها تهمة التجسس وقد هددوها فى عدة مناسبات باعدامها رميا بالرصاص وأخيرا طلبوا منها اقرارا كتابيا لمقالة تنشر على أن تقر فيها بسرورها الزائد وغبطتها لعودتها الى موطنها . وقد رفضوا اعطاءها أيضا جواز سفر أسوة بالسيدة الاولى وختمت أوراق سفرها بخاتم يتعذر عليها بعده الحصول على عمل تقتات منه .

وهكذا بذلت الديمقراطية دمها الغالى للقضاء على جستابو الهتلرية فاذا هى تستقبل الجستابو الروسى فى وقت تفكر الدنيا بأسرها فى القضاء على مبررات الحروب ، وليست الحروب العالمية الا نتيجة الضغط على الحرية الشخصية



للسيدة حكمت صبحي

السجق بالنقيطة

المقادير :

رطل سجق بقرى — ربع ملعقة شاى خميرة
٥ ملاعق كبيرة دقيق — بيكنج بودر
نصف فنجان كبير لبن — ذرة ملح
٣ بيضات مفصولة — سمن للتحمير

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والخميرة والملح فى وعاء نظيف
٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها صفار البيض وتمزج جيدا بالدقيق
٣ — يضاف جزء من اللبن تدريجيا مع التقليب المستمر حتى تصير العجينة لينة لزجة ويحتفظ بباقى اللبن
٤ — تضرب العجينة بملعقة خشب لمدة ١٠ دقائق حتى يدخل بها اكبر كمية من الهواء، ثم تترك فى مكان هاو لمدة نصف ساعة
٥ — يضاف اليها باقى اللبن تدريجيا مع الاستمرار في الضرب بقوة حتى تتكون عجينة لينة تغطى ظهر الملعقة الخشب
٦ — يضرب زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف الخليط السابق ويقلب بخفة
٧ — يخرم السجق بالشوكة ويحمر فى طاسة التحمير فى قليل من السمن حتى ينضج ثم تصب حوله النقيطة



٨ — تغطى الطاسة وتترك على النار الهادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج النقيطة ويحمر قاعها .
٩ — تقلب على طبق مسطح بحيث يكون القاع المحمر لاعلى
١٠ — تقدم كما هى كفطيرة واحدة بالسجق أو تقسم الى وحدات بحسب عدد وحدات السجق الموجودة .

قراطيس الزنجبيل

المقادير :

ربع رطل دقيق — مسحوق زنجبيل
٣ ملاعق كبيرة مسطحة سكر بودرة — ٢ ملعقة متوسطة عسل أبيض
٣ ملاعق كبيرة زبدة — كريمة لبانى للحشو
ملعقة ونصف كبيرة فانيليا



الطريقة :

١ — انخل الدقيق ومسحوق الزنجبيل ويخلطان معا
٢ — صفى العسل والزبد والسكر فى كزروله فوق نار هادئة جدا حتى يدفأ ويذوب السكر ثم يرفع من على النار
٣ — يضاف الدقيق والزنجبيل ويقلب فى خليط العسل والزبد حتى يمزج الجميع جيدا
٤ — يصب بملعقة متوسطة على هيئة قطع مستديرة على مسافات متباعدة جدا فوق صاج مدهون جيدا بالزبد
٥ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق
٦ — ينزع من على الصاج بخفة جدا بسكين مفلطحة
٧ — تلف كل بسكوته بسرعة وهى دافئة لفا خفيفا فوق يد ملعقة خشب على هيئة أصابع أو الى نصفين مفتوحين ثم تترك لتبرد تماما
٨ — قبل التقديم مباشرة تضرب الكريمة وتحلى بالسكر وتضاف اليها الفانيليا وتحشى بها القراطيس أو الاصابع كما هو مبين بالرسم

طبق الفطير بالفواكه الجافة



المقادير :

نصف رطل دقيق
٣ ملاعق كبيرة زبد
١ ملعقة كبيرة سكر بودرة
بيضة
ذرة ملح
قليل من الماء البارد للعجن
٢ أوقيتان قراصيا جافة أو تين
٢ أوقيتان تفاح جاف حلقات
٢ أوقيتان مشمش جاف
٢ كوبان ونصف كوب ماء
٢ ملعقتان كبيرتان من السكر
بشرليمونة أو نصف برتقالة
دقيق كورن فلور

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح

٢ - تقطع الزبد الى قطع صغيرة وتضاف الى الدقيق ثم تفرك باطراف الاصابع حتى تختفى الزبد تماما كما فى الدقيق وتصير كفتات الخبز

٣ - يضاف اليه السكر ويخلط جيدا ·

٤ - تعمل حفرة فى الوسط وتضاف اليه البيضة ثم تمزج مع الدقيق بشوكة أو سكين

٥ - يضاف الماء تدريجيا ويعجن الدقيق بالسكين حتى يمتزج تماما وتتكون عجينة يابسة ·

٦ - ترفع العجينة من الاناء وتوضع على لوح مرشوش بالدقيق ويعجن باطراف الاصابع وبخفة جدا حتى تتكون عجينة يابسة ملساء

٧ - تترك فى مكان بارد أو فى الثلاجة لمدة ربع ساعة

٨ - تفرد العجينة على لوح مرشوش بالدقيق على شكل مستدير سمكه ١ سم

٩ - يدهن قالب كعك مستدير بالسمن ويبطن بالفطيرة

١٠ - يخرم قاع القالب بالشوكة حتى لا يرتفع الفطير ·

١١ - يخبز فى فرن ساخن لمدة عشر دقائق ثم تهدأ حرارة الفرن حتى يتم نضجه

١٢ - يترك الفطير فى القالب حتى يبرد ·

١٣ - تغسل الفواكه الجافة وتنقع فى مقدار من الماء لمدة ١٢ ساعة ثم توضع فوق نار هادئة حتى تغلى وتترك تغلى حتى تلين ·

١٤ - يضاف السكر وقشر الليمون أو البرتقال ويترك يغلى ببطء حتى تنضج

١٥ - تصفى من الشراب ويحتفظ به وتترك الفاكهة فى مكان بارد حتى تبرد

١٦ - يكال الشراب الناتج من سلق الفواكه ويلاحظ الا يقل عنه ويؤخذ لكل نصف رطل (كوب) مقدار ملعقة كبيرة دقيق كورن فلور لعمل الحشو ·

١٧ - يوضع دقيق الكورن فلور فى سلطانية ويمزج بقليل من الشراب البارد ويوضع باقى الشراب على النار ليغلى ·

١٨ - يصب الشراب المغلى فوق مزيج دقيق الكورن فلور مع التقليب المستمر ·

١٩ - يعاد فى الكازرولة ويرفع ثانيا على النار مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق حتى يغلى ويغلظ قوامه ثم يترك ليبرد ·

٢٠ - يصب قليل من الحشو البارد فى قاع الفطيرة ثم ترص فوقها الفواكه المسلوقة الباردة بشكل نظامى كما هو مبين بالرسم

٢١ - يصب باقى مقدار الحشو فوق سطح الفواكه لتغطيتها وتقدم

ملحوظة :

يجب أن يكون الحشو باردا جدا قبل استعماله ·

كفتة السمك

المقادير :

ثلاثة ارباع رطل سمك مطهو
ملعقة كبيرة ونصف بصل مفرى رفيعا
١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى
١ ملعقة كبيرة زبد
بيض وبقسماط للتغطية
نصف كوب فتات خبز افرنجى بائت
بيضة
ملعقة حلو عصير ليمون
ملح وفلفل
زيت للتحمير

الطريقة :

١ - ينظف السمك من الجلد والشوك ثم يدهك بالشوكة

٢ - يضاف اليه البصل المفرى رفيعا جدا والمقدونس وفتات الخبز والملح والفلفل وعصير الليمون وملعقة شاى صلصة انشوجة ان امكن

٣ - تضاف الزبد والبيض المخفوق ويعجن بها الخليط جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة يسهل تشكيلها

٤ - يترك الخليط لمدة عشر دقائق حتى تتشرب فتات الخبز السائل ·

٥ - يضاف جزء قليل من فتات الخبز اذا كان الخليط لينا واحتاج الامر لذلك مع ملاحظة تركه عشر دقائق قبل البدء فى عملية التشكيل ·

٦ - تقسم العجينة الى ٨ أو ١٠ أقسام وتشكل على هيئة كرات ثم يضغط عليها قليلا باليد بسكينة وتساوى جيدا أو تشكل على هيئة مستطيل صغير ·

٧ - تغطى بالبيض والبقسماط مرتين وتحمر فى الزيت الغزير ·

٨ - ترفع من السمن وتوضع على ورقة من الشفاف لامتصاص السمن الزائد ·

٩ - ترص فى طبق وتجمل بحلقات الليمون والمقدونس

طعامك في ديسمبر

الاربعاء اول ديسمبر
كفتة لحم بازلاء مكمورة
ارز مفلفل ، سلطة خس
فاكهة

الخميس ٢ ديسمبر
تورلى ، ارز مفلفل، سلطة
خضر ، بودنج القصر

الجمعة ٣ ديسمبر
بفتيك ، فاصوليا مكمورة
ارز بشعرية ، سلطة
طماطم ، فاكهة

السبت ٤ ديسمبر
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٥ ديسمبر
دجاج محمر ، كشك ،
دمعة ، سلطة خس ،
سلطة فواكه

الاثنين ٦ ديسمبر
قرع بالصلصة البيضاء
مكرونة اسباجتى بصلصة
الطماطم ، سلطة خضر ،
فاكهة

الثلاثاء ٧ ديسمبر
كباب حلة ، طماطم وقرع
محشوة بالعصاج ، ارز
مفلفل ، سلطة خس ،
خشاف مشمش

الاربعاء ٨ ديسمبر
سمك مقلى ، كزبرية
سمك ، صيادية سمك
سلطة طحينة ، فاكهة

الخميس ٩ ديسمبر
طعمية ، سلطة خضر ،
فاكهة

الجمعة ١٠ ديسمبر
صينية بطاطس باللحم
سلطة خس ، بغاشة

السبت ١١ ديسمبر
لحمة محمرة ، قلقاس
بالخضرة ، ارز مفلفل ،
سلطة طماطم ، فاكهة

الاحد ١٢ ديسمبر
لحم بالدمعة ، خبازة ،
سلطة خضر ، ارز مفلفل،
كستردة بالكرملة

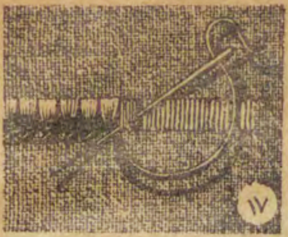
الاثنين ١٣ ديسمبر
كرنب محشو ، دمعة ،
سلطة كرنب ، فاكهة

الثلاثاء ١٤ ديسمبر
مسقعه قنبيط ، مكرونة
بالصلصة البيضاء، سلطة
خس ، بودنج الليمون
بفتات الخبز

الاربعاء ١٥ ديسمبر
فتة عدس ، باذنجان مقلى
سلطة زبادى ، فاكهة





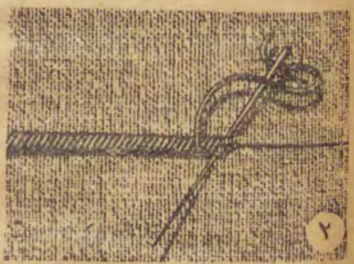






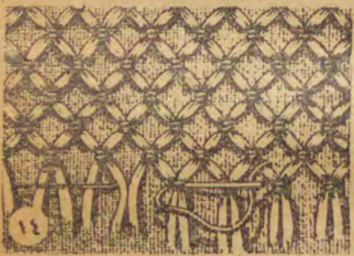






أجمل وأبسط غرز البرودير

١ – غرزة الفستون
٢ – غرزة الكوردون المائل وتصلح لعمل الفروع
٣ – غرزة بسيطة تستعمل كحلية في الثانية لتخفي الخياطة
٤ – غرزة تشبه السابقة وتستعمل لنفس الغرض
٥ – غرزة تستعمل كحلية في بعض البياضات
٦ – غرزة الاجور الفرنسي البسيط
٧ – غرزة الأجور الفرنسي المزدوج وتستعمل في خياطة بعض القصات في البياضات
٨ – غرزة الزهرة وتستعمل لتبسيط بعض الرسومات المعقدة
٩و١٠ – غرزة الظل على العدل وعلى المقلوب وفي الحالتين تستعمل كحلية في بعض البياضات
١١ – غرزة الاجور التركي وتستعمل في البياضات
١٢و١٣ – اعداد القماش لعمل عش النمل
١٤ – عش النمل ١٥ – الكشكشة المطرزة
١٦ – غرزة ورق الشجر ١٧ – احدى غرز الاجور
١٨ – غرزة زخرفية أخرى من الاجور
١٩ – غرزة الحشو
٢٠ – غرزة تصلح لوصل قطعتين من انسجة مختلفة



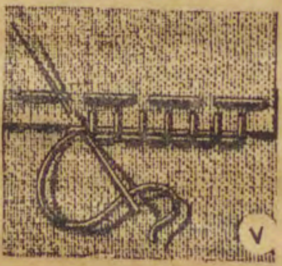




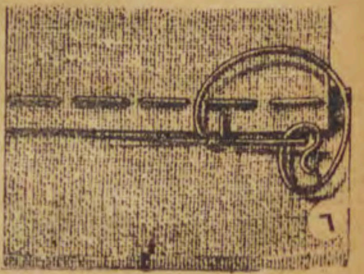


















النجم الضائع..!

بقلم فؤاد القصاص

خرج (كمال) من منزله بالزمالك ، وهو أشد ما يكون حنقا على أولئك الافراد المخرفين الذين تتكون منهم أسرته الارستقراطية الموقرة ...

وساءل نفسه فى عجب ، أية أرستقراطية تلك التى تريد أن تفرض عليه شيئا تأباه نفسه ... ولا يقره قانون من العاطفة أو المنطق؟

هؤلاء الذين نالوا أوفر قسط من الثقافة - أو هكذا يدعون - كيف تسول لهم عقولهم التافهة أن يحاولوا ارغامه على أكل طعام تعافه نفسه ولا تستسيغه أمعاؤه؟ يالغبائهم وقسوتهم ،

يريدون أن يفرضوا على حياته امرأة لم يخفق من أجلها قلبه قط .. بل لم يحس يوما بوجودها ! ..

انه أمر يمس حياته فى الصميم ، وهو لا يملك سوى حياة واحدة .. لن ينفقها الا فيما يمليه عليه عقله أو يدفعه اليه قلبه ..

ما زالت صرخة والده العجوز تدوى فى أذنيه .. كالخرافة الكبرى فى دنيا المعرفة ! ..

- ستتزوج ابنة خالتك، والا ....

والا ماذا ؟ سيحرمه من الميراث .. أليس ذلك هو أقصى ما سيعاقب به على عصيانه ؟

لن يتزوج ابنة خالته ، وليذهبوا .. وليذهب معهم ميراثهم الى الجحيم ! ..

ومما زاد فى عناده وحنقه أنهم لم يكونوا فى نقاشهم معه يعاملونه معاملة الند .. وانما معاملة السيد للعبد الذى يجب أن يؤمر فيطيع .

ولهم فى ذلك منطق مهلهل ، يدعون أنه بمثابة صمام الامان للمستقبل المجهول ! ...

سعاد ابنة خالته فى العشرين من عمرها ، جميلة ومتعلمة .. وبين يديها ثروة تغنيه العمر كله ...

تلك كانت حججهم ... وذلك كان منطقهم ! .

كل شىء عندهم يقاس بالمال ... وكأنها صفقة تجارية ربحها مضمون ! .

وكان من الطبيعى أن يرفض فى اباء ، وان لم يشأ أن يبين لهم سبب رفضه . خلاعتها وكبرياؤها واستهتارها .. يسمون كل ذلك منها دلالا .. وهى فى رأيهم سيدة صالون من الطراز الممتاز ... اذا ما تحدثت فانما من طرف أنفها ولا يفوتها أن تذكر فى معرض كل حديث ما يملكه (بابا) من ضياع وقصور والسيارة (البويك) التى أهداها اليها فى عيد ميلادها العشرين - مع اسقاط خمسة أعوام كاملة - هذا عدا عشرات الحشم والخدم الذين يغص بهم قصر والدها العظيم ...

وليست هذه فقط هى كل مزاياها ، فان لها أيضا قدرة فذة فى سرد أصل أسرتها الكبيرة .. فجدها لوالدها كان أحد القواد العظام الذين فتحوا السودان .. وجدها لوالدتها كان كبير تجار مصر فى ذلك الحين أما باقى شجرة الاسرة الكريمة فتمر فى زهو على سلالة من الامراء والنبلاء والسلاطين حتى تصل سالمة الى أحد ملوك الفراعنة الامجاد ! ..

وهى لا تنسى مع كل هذا أن تثبت لكل من تعرفه ومن لا تعرفه ، أنها متعلمة .. ومتعلمة جدا، وذلك لايكون الا بحشر بعض الكلمات الفرنسية أو الانجليزية فى نهاية الجمل أو بدايتها .. وكأنها همزات وصل أو أداة تعريف وتدليل ! ...

ويريدون بعد كل ذلك - أو من أجل كل ذلك على حد تعبيرهم - يريدون منه أن يتزوجها ... حتى ولو اضطر أن يغمض عينيه ويصم أذنيه ويسد أنفه !

ولما لم تجد معهم توسلاته او تنفع حججه . كاشفهم بما فى قلبه وصارحهم بأنه لن يتزوج غير فتاة يحبها .. وهو لا يحب غير (احسان) ..

ووجموا ، وتولاهم ذهول مفاجىء لوقاحته ... ثم هبت العاصفة ..

وصرخ أبوه فى وجهه :

- كيف تجرؤ على أن تتحدث عن هذه الساقطة ، هل انعدم حياؤك ؟

وأردفت أمه فى سخرية لاذعة ...

- ألست أنت القائل أنها جاهلة .. لا تعرف حتى القراءة والكتابة ؟ !



وساهم باقي أفراد الاسرة من النساء والرجال بقسط وافر من التهكم ، وتجرأت عمته فادعت أنها تعرفها وأن أمها ـ رحمها الله ـ كانت تعمل (غسالة) بقصرها .

وقالت أمه في هدوء قاتل وقد أغلقت عينيها نصف اغلاقة ، وكأنها توجه الحديث الى شقيقتها ، انها سمعت أن الفتاة .. ليست عذراء ! ..

واذ ذاك غلت الدماء في عروقه فصرخ متوعدا ، ثم خرج الى الطريق قبل أن يفقده الغضب وعيه ..

وأحس بزوبعة من الحنق والالم تعصف بقلبه ، فانفلت بذاكرته الى الماضي .. عله يجد في روض ذكرياته تلك الورود الكريمة التي طالما أسعدت روحه المتعبة بشذاها العطر الفواح ... أو لعله عاد بذاكرته الى الماضي كمن يريد أن يبحث بين طياته عن شيء يشين صاحبته أو يقلل من قدرها ويكون مبررا لحملتهم الظالمة عليها !

* * *

ذات غروب منذ خمسة أشهر ، كان كمال يتريض بسيارته الصغيرة يرافقه أحد أصدقائه في (شبرا البلد) مدينة العرق والكفاح!

واذ هو في مسيره البطيء دوت صفارة أحد المصانع تعلن انتهاء العمل فتريث بسيارته أمام المصنع ، ولعله كان يطمع في أن يوقع في شراكه احدى الساذجات ممن يجذبهن المال ويستهويهن الاناقة فيتهافتن على السيارة .. كما تتساقط الفراشات حول مصباح الغاز ...

وليس هذا بجديد في حياته التي قطع منها سبعة وعشرين عاما .. أمضى ثلثها الاخير في صحبة الفتيات وبين أحضان بنات الهوى وبائعات الحب الرخيص . وكان في ذلك يحذو حذو شباب الطبقة الراقية التي ينتمي اليها .

وحين خرجت احسان في صحبة بعض زميلاتها ، وقعت عيناه عليها وحدها . كانت كزهرة الزنبق الابيض الوديع وسط باقة من الازهار الذابلة التي لا شذى فيها ولا عطر ! ..

ومضى في أثرها يحلم بليلة رائعة في رفقة حسناء جديدة .

وما كادت تترك زميلاتها وتعرج على أحد الازقة المظلمة ، حتى لحق بها وراح يصب غزله ووعوده في أذنيها . ولكنها استدارت اليه فجأة وصفعته على وجهه في شدة ، ثم مضت وتركته واقفا في مكانه كالصنم وقد وضع يده على خده المهان

ولاول مرة ، عاد الى منزله ـ والليل ما يزال في مهده ـ يحس مرارة الهزيمة تأكل صدره وصفعتها تلهب وجهه ! ..

ومضت الايام ، وهو يداوم على انتظارها كل مساء .. ولكنها كانت تتحاشى أن يراها او تتعمد أن ترافقها بعض زميلاتها الى دارها حتى تفوت عليه فرصة محادثتها

وصار يمضي نهاره على أمل رؤياها ، ويقضي ليله مسهدا يحلم بلقياها .... وافتقدته أوكار الحب الرخيص ورفاق الليل ... اذ لم يعد يفكر الا فيها ، بعد أن علمته كيف يحترمها .. وكيف يحبها ! ..

ولمحها ذات مرة تغادر المصنع قبل الموعد بدقائق ،

البقية ص ٤١

شئون المنزل

فى مصر بيوت ، وبيوت ممتازة،تبدو اناقتها ونظافتها وذوقها شيئا يجعلنا نحكم على ان ربة البيت متخرجة من ارقى جامعات العالم ، ومع هذا كله فان كثيرا من هذه البيوت تشرف عليه ربات لا تعرف القراءة والكتابة او تعرفهما معرفة سطحية لا تغنى ولا تسمن من جوع . وقد اجتمعنا باحدى هذه السيدات وادهشنا بيتها ونظافته وعنايتها بكل صغيرة وكبيرة،وقد اطلعناها على بعض فصول بنت النيل الخاصة بشؤون المنزل ، فقالت اننى استطيع ان اكون محررة فى بنت النيل ! وأمدها بأشياء ستدهش لها بنات النيل ... قلنا هات يا سيدتى ما عندك فتحدثت قائلة :

▫ نحن « بنات البلد » ننصح فى العناية بخزن الارز ان نخلطه بالملح حتى لا يدب اليه التسويس ، جربوه فى صفائح الارز او أشولته المخزونة فى «الكرار»

▫ ثم اننى انصح لمن تريد خزن سمنها ان تفكر قبل كل شىء فى أن تكون صفائح السمن ناشفة تماما وان يكون السمن مقدوحا قدحا شديدا وان توضع فى قاع الصفيحة بعض قطع السكر حتى لا « يزرنخ » المخزون أثناء خزنه وحتى يبقى سليما شتاء وصيفا ..

▫ ولن تجد فى بيتى — وهو صغير ومطبخه متداخل فيه — رائحة قط المطبخ وان تجدينا فتح النوافذ بعد الطبخ — وخاصة فى الشتاء — فاذا فتحناها فقد يبقى للطعام المطبوخ رائحة فائحة ، فعالجى هذا بايقاد نار على السبرتو وعليها صفيحة ملأى بالمستكة والعود ..

▫ واذا كانت عندك مادبة فاصنعى الديك الرومى فى بيتك ، وبعد سلقه ادهنيه باللبن الزبادى وابعثى به الى الفرن ، وسوف يحزن « جروبى » حين يراه فلن يستطيع تحمير مثله .

▫ غيرى نظام بيتك بين آن وآخر ، فالتجديد فى وضع الاثاث اقرب الاشياء الى تجديد الاثاث نفسه .. وهكذا تضحكين على عقول الرجال ..

▫ اشرحى نفس زوجك بقليل من ورد الاراولة والداليه موضوعا فى الزهريات فسوف يشعر بالرضاء اذا عنيت بالورد وتغيير مائه يوميا مع قطع جزء من جذوره بانحراف حتى يعيش اطول مدة ممكنة .

▫ هوى حجرة الصالون يوميا حتى لا يتلف الاثاث وخاصة اذا كان زوارك قليلين

▫ احذرى وضع صور اقاربك الاموات فى الصالونات فقد وضعت احداهن عشر صور لم يكن بينها صورة لحى فان ذلك يذكرنا بالقرافات

▫ ان اشد ما يضايق الزوج أن يلبس القميص فلا يجد زراير تامة او يلبس جوربه فتخرج منه اصابعه

▫ وبعد فبنت النيل تقدم هذه النصائح على غير مسئوليتها فلنجرب مع المجربة لعلنا نستفيد

تنظيف القفازات

القفازات القابلة للغسيل: القفازات المصنوعة من القماش . البسيها واغسلى يديك بماء دافىء وصابون ثم اشطفيهما بالماء الدافىء .

اما اذا كان القفاز من الصوف فاتبعى معه الطريقة التى تتبع فى غسل الصوف

القفازات المصنوعة من جلد الشاموا . البسيها ثم اغسلى يديك بماء يكاد يكون دافئا وصابون واشطفيهما عدة مرات وفى المرة الاخيرة ليكن ماء الشطف دافئا . ضعيهما بعد ذلك فى رغوة صابون خفيفة لتحتفظى بطراوتها .

التجفيف : ان تجفيف هذه القفازات يجب ان يسير سيرا طبيعيا اى بعيدا عن النار أو الشمس . يجب عليك ايضا شد القفازات لتأخذ شكلها الطبيعى ، وفى استطاعتك أيضا أن تلبسى قفازك قالبا مصنوعا من الخشب لمثل هذا الغرض . وفى حالة عدم وجود هذا القالب عليك بالنفخ فيه .

القفازات الغير قابلة للغسيل :

الجلد المطفا : ادعكى القفاز بقطعة من الفانلة النظيفة بعد رشه بمسحوق السيبداج . ويمكنك ايضا ان تدعكيه بالعجينة المصنوعة على الوجه الآتى : ٣٠ جراما من الصابون الابيض المذاب فى ١٠٠ جرام من الماء عن طريق حمام مارى وعندما يبرد هذا المحلول اضيفى اليه جراما واحدا من روح الليمون وكمية من كربونات الجير تكفى لعمل العجينة .

الجلد الابيض : اغمسى قطعة من الفانلة بالمستحضر الآتى : اضربى بياض بيضة وامزجيها برغوة صابون ثم لميعها بعد ذلك بقطعة نظيفة من الفانلة .

الجلد الملون : يمكن تنظيف القفاز المصنوع من الجلد الملون بالنخالة المسخنة قليلا على النار

ويمكن ايضا تنظيفه بالعجينة التى استعملناها للقفازات المصنوعة من الجلد المطفا .






من صالون التجميل
الى حفلة الزفاف
ان عشرات العيون
ترقبك فى حفلة
زفافك .. فاشرقى
جمالاً أيتها العروس
وأبهرى تلك
بعيون ...
فان خبيرات
دار التجميل
دوبت
ستعهد لك
بوسائل التجميل
والتزيين
العصرية
شارع قصر النيل . عمارة ايموبليا
بنت النيل
ترشدك ..
أزياء الشتاء والهدايا الجميلة
تعرضه بأحسن الأسعار
محلات
تشكيلة عظيمة من المعاطف ،
الفساتين ، الجيب ، البلوزات
البياضات الرفيعة الخ
نلى
تتمنى الزيارة
٢٤ ش. قصر النيل بالقاهرة ت ٥٩١٢٠ - ٤
طاقات الزهور النضرة
تحضر دائما عند
مابوكتيير
١٩ شارع قصر النيل بالقاهرة
مجانا
يوزع صالون مترو . ابر تريكو مجانا لزبائنه
واردات جديدة . ٢٢٥ لون صوف تريكو
شلة وزن ٢٥ جرام بسعر ٦ و ٨ و ٩ و ١٠ قروش
" " ٢٨ جرام بسعر ١٢ و ١٤ قرشا . سوستة من جميع الألوان
صالون مترو
شارع عماد الدين
محطة المترو سابقا
موديلات حديثة باستمرار
أحذية
فؤاد وصالح نسيم
٢٠ فؤاد الأول . مصر
اشكال بديعة - أصناف متينة
قبل حفلة السينما
تناولوا فى بار اللبن الفاخر
أنواع المشروبات المغذية والمنعشة
وأصناف الجبن والحلوى الشهية
الواردة من الخارج
البان المرج
٣٣ سليمان باشا - ركن عدلى باشا
امام سينما مترو و ميامى
آية الكرسى
تباع بمحل
مراد
الجواهرجى والساعاتى
لصاحبه مراد ت جندى
الميداليات الذهبية والفضية
التى تحمل آية الكرسى
٤٣ شارع الملكة فريدة - ت ٥٩٨٩٨ القاهرة
الفراء
الفاخرة
موديلات
حديثة وجميلة
أشكال مختلفة
قسم خاص
لتصليح الفراء
وتفصيلها وصيانتها
بمحل
أوريتاس للفراء
١٦ شارع الملكة فريدة بالقاهرة
نادين
المحل الأختصاصى لشنط اليد
الفاخرة جاهزة وحسب الطلب
٤ ميدان مصطفى كامل - تليفون ٤٨٢٤٦ القاهرة
دورثى دين
مستحضرات التجميل من نيويورك
تباع فقط فى محلات
بامكو - بلمود - ڤانيتى شوب
dorothy deane
castille soap shampoo
cold cream
جن
هيڤ
Hève
بسعر ١٩٠ م
المشهورة
من التل المطاط
مصنوع من الكاوتشوك الطبيعى
بتقدمة الجهتين
يباع فى محلات الأزياء الشهيرة
ومحلات ڤيكوزا
٣٢ شارع سليمان باشا

بريد بنت النيل

ا. ب ـ حلب :

١ ـ تجنبي المجهود والسهر المفرط لازالة السواد الذي يظهر تحت عينيك

٢ ـ دلكي برفق موضع التجاعيد بكريم مغذ للجلد مساء كل يوم

آنسة س.س جاردن سيتي بمصر : ـ

١ ـ لازالة السمنة اتبعي نظاما خاصا في التغذية مع ممارستك للرياضة . وقد سبق ان نشرنا موضوعات متعددة في هذا الشأن

٢ ـ الموضوعات التي تنشر بالمجلة لا يمكن اعادة نشرها فاحرصي على اقتنائك جميع الاعداد

٣ ـ قد يكون القشر الكثير الموجود براسك اكبر عامل في سقوط شعرك ، اشطفي شعرك بعد غسله بقليل من الخل واستمري على ذلك حتى ينقطع القشر وتجنبي استعمال الفازلين والبريانتين

ف. ا ـ بالاسكندريه : ـ

قسم التدبير المنزلي صعب الانتساب اليه من الخارج لان معظم مواده عملية وفي حاجة الى التمرين العملي الكثير والمشاهده العمليه لنتائج الدروس ويصعب تطبيق ذلك خارج المدرسة فاختاري شعبة اخرى

مشتركة بلبنان : ـ

١ ـ كتاب فن التفصيل ثمنه ١٢٠ قرشا ويباع في القاهرة بمكتبة النهضة المصرية

٢ ـ البرمنانت نتيجته ضارة بالشعر ولا ننصحك بتجربته . ويكتسب الشعر بريقا ولمعانا باستعمال احد زيوت الشعر الجيدة النوع

٣ ـ جربي «راديو كريم» لازالة النمش ولا تعرضي وجهك كثيرا لاشعة الشمس المحرقة

٤ ـ يحسن بك تجربة الوان مساحيق التواليت على بشرة يدك قبل شرائها لمعرفه مدى ملاءمة اللون لك

٥ ـ لا تكوني عبوسة واجتنبي التعبير عن الغضب بقبض عضلات وجهك لان ذلك يسبب تجعد جبينك وتظهر احيانا « كرة » بين الحاجبين ، ولازالة التجاعيد من جبينك ادهنيه مساء كل يوم بكريم مغذ للجلد

٦ ـ تتوقف أسس السعادة الزوجية على حسن التفاهم والتعاون بين الطرفين

ح.م ـ الاسكندرية : ـ

قدمي طلبا الى وزارة الصحة واعرضي عليها مؤهلاتك الفنية

فردوس محمد حسن بالزقازيق : ـ

عنوان المجلة ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة . تليفون ٤٩٦٦٨ ـ ٤٠٦٨٤

آنسة ز.م.غ وحائرة بالمنيا :

اكبر الظن ان الحبوب التي تشكين منها هي حب الشباب . فاذا كان الامر كذلك فهل قرأت المقالة التي كتبها الدكتور حسن سيف النصر في هذا الموضوع ؟

ب.ع.ب : ـ

الكالسيوم يعطى حقنا وحبوبا وسائلا ولكن الطبيب عادة يفضل حقن الوريد اذا كان المريض كبيرا وشرابا أو أقراصا اذا كان طفلا . وجميع هذه الانواع موجودة بالصيدليات

آنسة حائرة ا.عبده ـ باسنا:

لا يمكن أن تعالج بقع الوجه بالمراسلة فلسنا نعرف ما هى وما مداها وما هى طبيعة الوجه وما هو السبب فى كل هذا ؟ اكتبى لنا بالتفصيل لنستفتى طبيب بنت النيل

م. عكا : ـ

هذه البقعة السوداء التى تشكين منها لا نعرف ما هو تشخيصها وما هو سببها. فكم لها من أسباب وكم لها من تشخيص . فهل انت آنسة أم متزوجة ؟ وهل تتعاطين دواء ما ؟ وما اخبار الدور الشهرى ؟ وهل غيرت مساحيق أو كريم الوجه ؟ افيدينا نشرح لك الدواء

ارئة بمصر : ـ

صديد الثدى اذا كان عميقا (خراج) يعالج عند الجراح . واذا كان سطحيا يعالج عند طبيب الجلد . خذى حقن بنسلين ففائدته محققة

ن.ع .الاسكندرية :

الشعر الابيض علاجه صعب ولكنه ليس مستحيلا عرضي نفسك على اخصائى مين واصبرى على العلاج فان مدته تطول

حائرة بالقاهرة :ـ

لا تفكرى فى ازالة سمنتك مع حالة ضعفك التى تشكين منها . واستمرى فى العلاج والتغذية الحسنة والرياضة حتى تزول منك أعراض الضعف التى تشكين منها

٢ ـ استعملى محلول « اوديرون » للعرق

٣ ـ لاننصحك بالاشتغال فى أعمال التطريز الدقيقة لتهدى صديقتك لانك تشكين من ضعف نظرك وضعف صحتك العامة . وما دامت الصلة بينكما وثيقة فالافضل أن تسأليها عن الهدية التى تفضلها

آنسة شاكرة :ـ

١ ـ تخليل الزيتون الاسود سبق شرحه فى عدد نوفمبر سنة ١٩٤٧ فارجعى اليه أما السبانخ البوريه والسبانخ بالبيض سبق شرحهما فى عدد ديسمبر سنة ١٩٤٧

٢ ـ لفظ «بوريه» الوارد فى اصناف المطبخ معناه أى خضر أو فاكهة مسلوقة جيدا فى قليل جدا من الماء ثم هرسها جيدا خلال منخل سلك أو دهكها بالشوكة والناتج هو ما يعبر عنه دائما ببوريه ، مثل بطاطس بوريه ، أو سبانخ بوريه ، أو تفاح بوريه وهكذا .



آنسة ز.ط ـ مصر الجديدة:

ادهنى حاجبيك بزيت زيتون دافىء مع تدليكهما برفق وامتنعى عن استعمال الملقاط لمدة شهر ثم لاحظى النتيجة .

النجم الضائع

بقية المنشور ص ٣٣

وما كادت تدلف الى الزقاق الذى تقطن فيه حتى أسرع ابيها .. وأخذت الكلمات تتدفق من بين شفتيه يكشف بها عما فى قلبه وببثها غرامه ووجده ...

وثم يتركها فى تلك الامسية ، الا على موعد بلقاء :

وتلاقيا بعد ذلك كثيرا يؤكدان غراما ما سمعت به اذن أو احتواه قلب بشر!.

قال لها ذات مرة ، أنه يريدها زوجة ..

وكان يظن أن تلك الكلمة الساحرة كافية لان تجعلها تلقى بنفسها على قدميه وتقبلهما شكرا ... ولكنها لم تفعل سوى أن سألته وهى تتنهد :

— هل حقا تحبنى ؟

وحين لمحت الدموع تترقرق فى مقلتيه بدأت تبرر له سؤالها .. انها من أسرة كادحة لا تكاد تملك من دنياها سوى قوت يومها فوالدها يعمل سائقا لاحدى سيارات الاجرة .. ولها أخ يكبرها بخمسة أعوام ويعمل بورشة صاج تابعة للجيش فى مدينة بعيدة ...

وصمتت قليلا قبل أن تتوسل أن يكتفى بصداقتها ولا يفكر فى الزواج منها للفروق الشاسعة التى تفصل بينهما ..

ولكنه فى تلك اللحظة شعر أن حبه لها يعنف ويتضاعف فأكد لها وهو يأخذها فى صدره .. أنه لن يقف فى طريق زواجه بها شيء .. سوى الموت .. أو رفضها ! ..

ومنذ تلك الليلة ، بدأت تشهد لهما أماكن القديسين وأضرحة الاولياء أكثر من لقاء .. وتسمع همسات قلبيهما وهما يبتهلان الى الله أن يحقق وحدتهما المقدسة .

وظهر أحد أيام السبت ، كان فى انتظارها فاصطحبها معه فى سيارته لنزهة قصيرة وفى طريق عودتهما ألحت عليه فى أن يرافقها الى منزلها فقد حدثت والديها عنه

وانطلقت بهما السيارة تختال كالعروس فى ذلك الزقاق القذر الذى تقطن فيه وترجلا من السيارة بين ضجيج أطفال الحى وتهليلهم ، ثم صعد معها بضع درجات متهدمة يتكون منها سلم بلا « ترابزين »

ورحب به أبواها ، وشاهد لمرته الاولى كرم أفراد الطبقة الكادحة وهم يقسمون أنهم لن يتناولوا الغذاء الا اذا شاطرهم اياه

وجلس معهم القرفصاء أمام (الطبلية) وجىء بالطعام ...

وكان مكونا من صينية كبيرة امتلأت حتى حافتها (بفتة عدس) وانتثرت حولها حزم البصل الاخضر والفجل .. وكل فى هذا اليوم بشهية لم يعهدها فى نفسه من قبل ، اذ كان للعدس مذاق لذيذ فى فمه لا تعد له لحوم الدجاج او الضأن ! ...

وفرغ من الطعام فجلس يدخن لفافة ، وحانت منه التفاتة فأخذت عيناه صورة لشاب وسيم معلقة على الحائط ، فسألها عمن يكون فأخبرته بأنه شقيقها الذى يعمل صانعا فى الجيش .

وراحت تحدثه عن حبه له وعن الحنان الذى يغمرها به .. والهدايا الجميلة التى يحملها اليها كلما أتى الى القاهرة .

واذ ذاك هتف وهو يضغط على يدها فى حنان :

— سأقدم لك غدا هدية ... تخجل من روعتها كل الهدايا ؟!

* * *

أفاق كمال الى نفسه فتحسس جيبه فى سرعة وقلق ، ثم مد يده فأخرج ورقة شفافة فضها بين أنامله لتلتمع الفرحة فى نظراته وهو يمسك بالحلقتين الذهبيتين اللتين أحضرهما لتكونا عربونا لحياتهما الجديدة ..

وكانت كلتاهما مكتوبا عليها من الداخل ..

(احسان ـ كمال ١٥ يونية ١٩٤٨)

ووصل الى المنزل، وصعد الدرجات قفزا ثم وقف أمام الباب قليلا ريثما يلتقط أنفاسه ويعد مفاجآته ...

ولكنه سمع همسا فى الداخل فوضع أذنه على ثقب الباب وأنصت . سمع صوت احسان وهى تقول :

ـ لو كمال جه وشافنا دلوقت ..؟!

وأعقبت تلك الكلمات ضحكة خشنة وصوت قبلة مكتومة جمدت لها الدماء فى عروقه ... فدفع الباب كالمجنون ...

ولكنه لم يكد يخطو حتى تسمر فى مكانه كالصنم وقد تولته رعشة الذهول ؟

رأى امامه ظهر رجل ، قد جلست احسان على ركبتيه وهو يحتضنها فى شوق ووله ..

وتنبهت الفتاة فصرخت فى ذعر وهى تقفز اليه :

كمال ؟!

وترك يده تتحدث على وجهها مثنى وثلاث ، ثم دفعها بقبضته فى وحشية وهو يصرخ :

ـ اخرسى يافاجرة ، لا تدنسى اسمى بفمك القذر حقا ان الارض الوضيعة لا تنبت الا الشوك ! ..

وهرول الى الخارج ، فاسرعت خلفه تناديه ... ولكن قدمها تعثرت فسقطت فى فناء الدار وهى تطلق صرخة رهيبة ! ..

وهبط كمال الدرجات الباقية قفزا ، حتى اذا وصل الى مكانها ألفاها غارقة فى دمائها وقد تهشمت ضلوعها ...

وحين أخذها فى صدره، رفعت اليه عينين فيهما بقايا الدموع .. ثم همست فى صوت كسير :

ـ الله يسامحك ! الله يسامحك ! ..

ثم سكن جسدها بين ذراعيه ..

ورفع الفتى رأسه ، فاصطدمت نظراته المذهولة بالرجل الذى كانت فى أحضانه منذ لحظات ... فتقلص جبينه وكشر له عن أنيابه ...

ولكنه لم يكد يتفرس فى وجهه .. حتى دارت به الارض ؟ ؟ . . كأنه هو شقيقها محمود ! !

فؤاد القصاص

انقذته دموعه

بقية المنشور ص ٧

كيف يكون هذا رغم كونه حقن بالطعم المضاد لها منذ شهرفقط فضلا عن السنوات الماضية . والغريب أن حرارته بلغت الاربعين درجة مع أن الغالب فى الدفتريا أن تكون حرارتها غير مرتفعة ، اذ يندر أن تعدو الثمانية والثلاثين أو مايزيد قليلا . ومجمل القول أن جميع الظروف كانت تشجع على استبعاد فكرة الدفتريا لولا أن محسن استقبلنى بالبكاء والمقاومة على غير عادته . وكان الجرثومة الغازية هذه المرة أشد مما اعتاده فى المرات السابقة . وأخيرا هدانى الله الى أن أعالجه على أساس أن مابه دفتريا فأعطيته المصل المضاد حتى جاءت نتيجة التحليل فكانت ايجابية للدفتريا مائة فى المائة وعولج الطفل بشدة وحزم .

رياضتك الصباحية

نقدم لك ياسيدتى على هاتين الصفحتين ثلاثة تمرينات رياضية على جانب عظيم من الفائدة حاولى أن تقومى بادائها صباح كل يوم ان أردت أن تكسبى جسمك نشاطا وجمالا انها تحتاج الى شىء من المهارة والى كثير من الصبر والمثابرة حتى تتقنيها . هيا اقرئى حركة حركة وحاولى تنفيذها .





التمرين الاول انه يلين عضلات الظهر والخصر . ضمى ساقيك وخذى دوبارة بيديك اخفضى الذراع اليسرى واتركى الذراع اليمنى مرتفعة ومثنية الى الخلف كما هو ظاهر فى الصورة . ميلى بجسمك الى الخلف والى اليسار مع رفع الرأس ثم ارفعى جذعك غيرى حركات الذراعين واتجاه الجذع. لاتحركى ساقيك. أعيدى هذه الحركة ست مرات



التمرين الثانى : يتكون هذا التمرين من ثمان حركات تؤدى ببطء . ارفعى جذعك جيدا واثنى ساقك اليسرى قليلا . انظرى الى الصورة جيدا وحاولى أن تحاكى بيديك حركة يدى هذه الفتاة . اثنى الظهر قليلا الى الامام . وركزى ثقل جسمك على الساق الخلفية وسايرى برأسك الحركة نفسها. قدمى ثقل الجسم الى الامام واثنى جذعك الى اليمين بحيث



تكون ذراعك اليمنى افقية. اركزى بساقك اليمنى على اطرافها وارفعيها الى اعلى بقدر الامكان مع ثنى الركبة ومد الذراعين الى الامام . حركى هذه الساق وهى مثنية الى الجانب ثم الى الامام ثم امدديها الى الامام . أعيدى التمرين ست مرات .



لاتيأسى ياسيدتى ان لم تصلى الى نتيجة مرضية منذ اول يوم . لقد قلنا لك أكثر من مرة ان هذه التمارين تحتاج الى وقت كبير ومثابرة ويجب أن تعلمى ان الفتاة التى ترين صورها هنا لم تصل الى ما وصلت اليه بهذه السهولة .



التمرين الثالث : يتكون من خمس حركات . الساق اليسرى الى جانب . ارفعى الساق اليسرى افقيا مع رفع الذراع اليمنى ولتكن فى نفس الوقت الذراع اليسرى افقية . اخفضى هذه الساق . ضعيها على الارض مع ادارة طرفها نحو الداخل . ارفعى الساق اليسرى من جديد على قدر ماتستطيعين على ان تثنى الركبة الى الداخل . أديرى الركبة الى الخارج واخفضى الساق الى الخلف وضعى طرف القدم خلف الساق التى ترتكزين عليها . اعيدى الكرة ست مرات

احمر الشفاه

بقية المنشور على ص ٧

٥ – لا يتفكك بالحرارة والرطوبة او التخزين

٦ – ذات رائحة مغرية

٧ – ان يكون اللون واحدا

٨ – لايسبب خشونة او قشورا او تشقيقا فى الشفة

تكوينه

يتكون احمر الشفاه من

١ – شمع او برافين

٢ – مادة زيتية (زبدة الكاكاو)

٣ – مادة ملونة

٤ – رائحة عطرية

اخطاره

التهاب الشفة وجفافها أو القشور الكثيفة المصحوبة بالتشقق

سبب الالتهاب

المادة الملونة مع التعرض للشمس . فالى السيدة التى تصطاف ان تمتنع عن احمر الشفاه وهى على البلاج أو وهى تستقبل حمام الشمس فى الصباح .

العلاج

يحسن بالسيدة التى استعملت صنفا وارتاحت اليه الا تغيره اطلاقا . . والخيوط الرئيسية للعلاج تقع فيما يأتى

١ – عدم استعمال احمر الشفاه الذى سبب هذا الالتهاب

٢ – عدم التعرض للشمس

٣ – كمدات حامض البوريك

٤ – دهان جليسرين بوركس أو أى كولد كريم

ملاحظة

ليس كل التهاب فى الشفة مرجعه أحمر الشفاه فهنا عدة اسباب اخرى كمعجون الاسنان وغسول الفم ونقص الفيتامينات والتهاب اللثة ودخان السجائر وعصير البرتقال والطماطم .. الخ

خداع الاسنان

بقية المنشور على ص ٧

أسنانه والاطمئنان على سلامتها فى فترات متقاربة وتراعى الشعوب المتمدينة أن لا تزيد هذه الفترات على ستة شهور حتى يتمكن الطبيب من التبكير فى العلاج وبذلك يحمى المريض من خطر المضاعفات .

والاعتناء المنزلى ضرورى جدا لحماية الاسنان من المرض ويتلخص هذا الاعتناء فى مراعاة الآتى يوميا .

١ – صباحا – مضمضة مطهرة أو ماء الاوكسجين أو ماء فيشى . لان غسيل الفم باحداها يساعد على التطهير وازالة أى فضلات بين الاسنان وهذه عملية متممة لغسيل الوجه وتعمل بمجرد مغادرة الفراش .

٢ – بعد الافطار – الفرشاة ومعجون الاسنان

٣ – بعد الغداء – المضمضة المطهرة أو ماء الاوكسجين أو ماء فيشى .

٤ – قبل النوم – الفرشاة ومعجون الاسنان .

٥ – مراعاة الغذاء الغنى بالفيتامينات وخصوصا فيتامين ( ) الموجود بكثرة فى الليمون والبرتقال وغيرها من الموالح وبعض الفواكه الاخرى – كما يراعى فى الاطفال علاوة على ذلك الاكثار أيضا من فيتامين (د) خصوصا أثناء التسنين ويوجد بكثرة فى زيت السمك واللبن والزبد كما يجب عرضهم على طبيب الاطفال لمراجعة نظامهم الغذائى وحالتهم الصحية عموما حتى يتدارك الامر بتعويض النقص سواء فى الفيتامين أو الكالسيوم بالادوية والحقن المخصصة لذلك .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



ڤيم
ينظّف بسرعة
وأمان
حاليا يباع
فى هذه العلبة الجديدة
ذات الألوان الزاهية
نفس الحجم
ونفس الوزن
ونفس النوع
الممتاز ..
VIM
safe smooth cleanser
ڤيم ينظف جميع أدوات المطبخ من أفران وحلل
بسهولة وأمان فهو يزيل الأقذار والمواد
الدهنية بسرعة ويترك أسطح الأوانى ناعمة لامعة كالجديدة
ڤيم المنظف
السريع المضمون
ڤيم ينظف كل شئ
UN PRODUIT LEVER
X-V 448 - 1110
س.ت ٢٧٧٧٣